GEORGE
OHSAWA

BIÊN SOẠN:
HUỲNH VĂN BA

PHƯƠNG PHÁP
OHSAWA
hỏi và đáp - tập 2

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời nói đầu

Sau khi tập 1 ra đời mới có mấy tháng, quí độc giả đọc thấy thú vị và hữu ích phần nào nên khuyến khích chúng tôi viết tiếp. Đó là một sức đẩy hết sức mạnh mẽ và làm chúng tôi vô cùng xúc động!

Để đáp lại tấm thịnh tình của quí bạn đọc và thân hữu gần xa, những gì cảm nhận rõ nơi đáy lòng, chúng tôi xin nói thẳng để tất cả chúng ta cùng chia sẻ những hiểu biết và làm lợi ích cho nhau trong một cuộc đời tuy có nhiều truân chuyên; biết bao hệ lụy nhưng đâu phải là không đầy dẫy gấm hoa!

Càng hiểu, càng đi sâu vào giòng đời không bao giờ có sự tái diễn như nhau, chúng tôi dễ thấy sợ và hồi hộp, ước mong mình bớt lỗi lầm rồi ráng tự chiến thắng càng nhiều càng tốt để đỡ hối hận về sau... Vì chúng ta hãy thử cùng nhau ngẫm nghĩ xem, rốt ráo, há không phải thật chỉ có riêng ta giáp mặt và phản ảnh với chính mình mà thôi sao?

Và con đường giúp được vậy, chúng tôi thiết nghĩ phải là một **Đạo**, một **Pháp môn** cụ thể và nhãn tiền, làm trí não mình tỉnh thức rồi minh mẫn ra hằng ngày; chứ nếu mà mông lung vô định, đi hàng hai hàng ba và không biết mình đang tiến về đâu thì ai là người chịu trách nhiệm cho một cuộc đời dễ có cơ sơ sẩy không thể nào chuộc lại. Vì được làm người đáng quí biết bao nhiêu mà hạn cuộc độ trăm năm, chưa nói đến vô vàn bất ngờ mắc giăng bao phủ!

Huỳnh Văn Ba

Trước khi đưa vào sách các câu hỏi thông thường như tập 1 trước đây, xin quí độc giả xem trước vấn đề xử lý bệnh tật giữa một nền y đối chứng trị liệu và phương pháp Ohsawa - một nền y triết Đông phương - để có một nhận thức tương đối rõ ràng trước khi chấp nhận một cuộc chữa trị, bên nào cũng được tùy ý thích của mình, miễn là làm sao cho có kết quả khả quan về đủ mọi phương diện.

1

Trên báo chí người ta thường thấy giới thầy thuốc Tây cũng như Đông y trả lời bạn đọc hỏi về bệnh tật của mình, ông có thể cũng với những bệnh như thế mà trả lời theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa hay không? Có so sánh, chúng tôi mới có những nhận định tốt hơn, lợi hơn cho chính mình. Chớ cứ thấy một chiều, nhiều khi bị bế tắc mà không biết tính sao đây!

Đáp: Được, nhưng chúng tôi xin nói trước, con người bá nhân bá tánh, ai thích đường hướng nào thì theo đường hướng đó, chúng tôi không o ép một ai, nhất là có những người thích đi trên chính đôi chân của mình, còn một số khác thì thích ngồi trên xe đẩy cơ!

Sau đây là một số giải đáp của các ngành y đối chứng trị liệu mà chúng tôi trích trong một số báo hay tạp chí Việt Nam để so sánh. (Trước khi đi vào phần này, chúng tôi kính xin quý báo và quý vị có bài cho phép trích dẫn để vấn đề so sánh được sáng tỏ và có thể lợi ích cho những ai đồng cảnh ngộ):

*** So sánh 1: "Sỏi trong túi mật".**

Cách đây hai tuần, tôi đi siêu âm, phát hiện sỏi trong túi mật. Tại sao có sỏi mà tôi không hề đau túi mật và cũng không vàng mắt, vàng da? Có nên mổ không hay chỉ cần uống thuốc?

Tây y, BS trả lời: Có trường hợp túi mật có sỏi nhưng người bệnh hoàn toàn không có biểu hiện gì. Trừ khi sỏi gây viêm túi mật mới có triệu chứng như đau bụng, sốt... còn biểu hiện như vàng mắt, vàng da, nước tiểu vàng thì ít gặp vì sỏi này không làm tắc ứ mật như trong sỏi ống mật chủ. Uống thuốc ít có kết quả (tiêu sỏi). Sỏi túi mật thường được can thiệp ngoại khoa bằng cách cắt bỏ túi mật. »

PP. OHSAWA: Theo Tây y, việc cắt bỏ một bộ phận nào của cơ thể con người coi như một giải pháp cuối cùng và toàn triệt, để dứt khoát đi cho rồi, tránh cái cảnh chữa hoài không hết!

Theo kinh nghiệm chứng kiến của anh Nguyễn Văn Trung thì những ca mà cơ phận nào đó bị hoại

tử khi áp dụng phương pháp Ohsawa không cần phải loại bỏ chúng vẫn lành. Con người được sinh ra, không một bộ phận nào của họ bị coi là vô ích, ngay cả cái ruột "thừa" cũng không thừa hay ngay cả hai cái vú của một người đàn ông. (Hai cái này một khi chuyển đổi giới tính thì chúng trở thành một biểu tượng "vô cùng cần thiết và hấp dẫn" của phụ nữ đấy! Không thấy ông bà ta thường nêu "Nam tu, nữ nhũ" đó sao!).

Thế nên chúng tôi nhận thấy việc giải phẫu này là tùy theo ý bệnh nhân, nhưng vì thương cho một bộ phận của cơ thể không đáng cắt bỏ vì có cơ hội chữa lành, chúng tôi đưa ý kiến là trong thời gian chờ đợi đến bệnh viện để làm cái việc này, tại sao chúng ta không theo thử phương pháp Ohsawa cho đúng bài bản và triệt để một thời gian không nhiều, chừng 5 cho đến 10 ngày chẳng hạn, xem sao, trễ tràng gì đâu mà sợ!

Bạn hãy xem trong cuốn "Phục hồi sức khỏe theo phương pháp Ohsawa, trang 65, có đoạn chỉ dẫn chữa bệnh này như sau:

**** Sạn trong túi mật, bàng quang, thận:***

Theo đúng lời chỉ dẫn cơ bản. Kiêng cữ: Trái cây, dấm, các chất chua và ngọt trong đồ ăn thức uống.

Ăn theo cách số 7 với muối mè, 4 ngày

đầu 3 muỗng đầy mỗi bữa, sau đó một muỗng mỗi bữa ăn.

Uống mỗi ngày (liên tiếp trong 3 ngày) 1 muỗng cà phê đầy nước tương đậu nành. Đắp nước gừng, dán cao khoai sọ mỗi khi đau nhiều.

Ăn đúng quân bình Âm Dương thì khỏi mổ xẻ nguy hiểm và đôi khi mang tật suốt đời.

Chúc bạn có đủ ý chí và hãy tìm hiểu một nền y học cổ mà rất hợp với thời đại ngày nay rồi thành công không phải là cái gì ngoài tầm!

*** So sánh 2: "Xơ gan".**

Cô của cháu 61 tuổi, mắc bệnh xơ gan gần 3 năm nay, người gầy guộc nhưng bụng căng to. Cô nằm viện 2 tháng rồi xuất viện, bác sĩ cấp toa và hẹn tái khám mỗi tháng. Tuy nhiên tình trạng có vẻ như ngày càng nặng hơn, cô cháu lúc nào cũng mệt. Có người bảo uống thuốc nam để xổ độc chất trong người cho bụng nhỏ lại? Cách chữa trị thế nào? Bệnh này có khả năng chữa khỏi hẳn không?

Tây y, BS trả lời: Biểu hiện bụng to ở người xơ gan là do trong ổ bụng có dịch, còn gọi là cổ trướng. Để giảm bớt tình trạng này, người bệnh nên ăn nhạt, uống thuốc lợi tiểu, chọc hút dịch cổ trướng

theo chỉ định của thầy thuốc... chứ không được làm như cách cháu hỏi. Xơ gan là một bệnh lý mạn tính, tiến triển ngày càng nặng dần, không có cách nào trị khỏi. Chủ yếu là trị triệu chứng, nghỉ ngơi trong những đợt tiến triển nặng, ăn uống cân bằng, đủ đạm (80gam/ngày) chứ không được quá nhiều. Kiêng rượu là điều bắt buộc.

PP. OHSAWA: Điểm đầu tiên chúng tôi nói ngay là trong phương pháp thực dưỡng không có bệnh gì gọi là khó chữa *(Xin xem quyển Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền)* và nếu thế, thì bệnh của cô cháu hy vọng chữa khỏi hoàn toàn. Chúng tôi nói hy vọng là nói trên nguyên tắc, đó cũng là một điều khiến bất cứ bệnh nhân nào cũng cảm thấy phấn khởi trong lòng. Vậy thì điều gì làm cho trắc trở? Đó là người bệnh phải có một sự hiểu biết, nếu không thì người nuôi bệnh cũng phải có, đối với phương pháp thực dưỡng này. Vì sao? Vì tuy là một cách chữa trị đơn giản, nhưng không phải là họ không lãnh lấy trách nhiệm lớn, cái trách nhiệm làm chủ, làm thầy thuốc cho chính mình. Cái vai trò này không thể giao mãi cho ai dầu có là con cái hay thân bằng quyến thuộc gần gũi được! Thế thì giờ đây việc chữa trị ấy phải như thế nào?

Quí vị nên mở quyển "HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền Y học Trường Sinh VIỄN ĐÔNG" trang 77, sẽ thấy về bệnh Gan như sau:

Tất cả những bệnh về gan có thể chữa lành bằng cách giảm một ít lượng ăn uống; đặc biệt là phải tránh những thực phẩm giàu calo. Ăn một bữa/ngày trong vòng 1 tháng hay nhịn ăn trong một tuần lễ rất công hiệu, nhất là trường hợp vàng da. Áp nước gừng và dán cao khoai sọ 4 lần/ngày. Nhịn ăn hoàn toàn rất cần.

Bác sĩ bảo thêm là ăn uống cân bằng nhưng không nói cân bằng là cân bằng như thế nào! Họ phần đông không muốn đi vào phương pháp thực dưỡng Ohsawa, một con đường chiến lược lâu dài để chiến thắng và phòng ngừa bệnh tật.

Quí vị có bệnh nên tìm hiểu vấn đề này ở các trung tâm thực dưỡng và nhà sách để ăn uống cho đúng phương pháp mà thoát dứt điểm cho nhanh các chứng ngặt nghèo tốn tiền tốn bạc, tốn cả thời giờ vàng ngọc bấy lâu nay.

Nếu bệnh nhân quá yếu, không kham nổi việc nhịn ăn thì ta nên rang gạo lứt mà nấu cháo cho bệnh nhân khi họ không thể ăn cơm lứt được. Nên nhớ khi ăn cơm được thì không nên ăn cơm lứt xay nhuyễn bằng máy xay thịt. Phải nhai cơm dầu răng không nhiều (hay chỉ còn có lợi) mới có ích đấy!

*** So sánh 3: "Mất ngủ, xanh xao".**

Vợ tôi 39 tuổi, bị chứng mất ngủ kéo dài đã 6 tháng nay, người mệt mỏi, da xanh xao, đầu óc

mất tập trung. Ngoài toa của bác sĩ, vợ tôi còn uống thêm các loại cây lá có tác dụng an thần và thỉnh thoảng dùng thêm thảo dược Rotunda do nhà thuốc giới thiệu. Điều trị lâu mà không cải thiện gì, e lâu ngày vợ tôi bị loạn trí nhớ. Vậy có cần phải nhập viện không? Nên khám chuyên khoa thần kinh hay khoa nào khác? Liệu vợ tôi có bị bệnh "mắc đằng dưới" không?

Tây y, BS trả lời: Mất ngủ là một biểu hiện khá phổ biến hiện nay và thường không dễ chữa trị. Nhiều người dùng đủ các loại thuốc mà cũng vẫn không mang lại giấc ngủ bình thường. Sức khỏe, bệnh tật, tâm lý thường ảnh hưởng nhiều đến giấc ngủ. Vì vậy cần lưu ý xem vợ anh có bệnh gì trong người không, hoặc do quá lo âu, trầm uất, căng thẳng... Loại bỏ các tác động xấu, làm giảm stress rất cần thiết trong điều trị giấc ngủ. Tâm thần là chuyên khoa mà vợ anh nên đến khám. Tùy theo tình trạng nặng nhẹ mà chọn điều trị nội trú hoặc ngoại trú (Anh cũng có thể hỏi thăm việc dùng máy cân bằng ion để làm giảm tình trạng căng thẳng và trị bệnh mất ngủ, ở các viện quân y). Còn chứng "bệnh" anh nói tên không thấy đề cập trong y văn, có lẽ chỉ do ... tưởng tượng, lo lắng mà ra.

PP. OHSAWA: Đối với ngành y nào khác thì không nói làm chi chớ với phương pháp thực dưỡng

này thì cái chứng mất ngủ là "chuyện nhỏ". Nhiều người khi dùng phương pháp này cũng đều thấy rằng căn bệnh đầu só chưa ra đi mà tay chân của nó là mất ngủ và bón đã cuốn gói quất ngựa truy phong trước! Bác sĩ nói có phần đúng đấy là bệnh này có lẽ do một nguyên nhân nào đấy gây ra. Mà nguyên nhân đó dễ dầu gì thấy rõ. Bảo bỏ cái này, giảm cái kia nhiều quá sao mà làm được. Nếu làm dễ dàng thì ai cũng lành bệnh cả rồi, khỏe quá, khỏi đi bác sĩ, khỏi đi bệnh viện cho tốn tiền tốn bạc!

Hãy ăn uống đúng phương pháp thực dưỡng đi, vài ngày thôi quí vị sẽ thấy cai nguyên nhân của chứng mất ngủ (về sinh lý cũng như về tâm lý) hiện ra cho mà xem. Các nền y học khác vì chuyên trị triệu chứng nên không thể nào thấy rõ nguyên nhân bệnh và chính vì vậy mà bệnh không dứt điểm hoàn toàn.

Hãy tìm đọc các sách vở về phương pháp thực dưỡng của Ohsawa đi, rồi anh khuyên chị áp dụng. Hai vợ chồng cùng áp dụng cho vui cửa vui nhà và chắc chắn là sẽ tìm được giấc ngủ bình thường, ngon nữa là đằng khác và đấy cũng là một thứ hạnh phúc thiêng liêng mà Trời Đất đã ban cho chúng ta, những con người nhất thiết phải quân bình về tâm sinh lý trên cõi trần ai này!

*** So sánh 4: "Mất cảm giác, nghi bệnh phong".**

Tôi 50 tuổi, làm nghề nông, trong gia đình Không ai mác bệnh phong cả. Tôi sợ mình mắc bệnh này do bị mất cảm giác, tê rần nửa bàn tay và 2 ngón (út, áp út) bên phải không cầm nắm gì lâu được. Tôi đã uống rất nhiều thuốc bổ trị về bệnh thần kinh như Vitamin, B1, B6, B.12 mà vẫn không bớt. Xin bác sĩ chỉ cách chữa trị cho hết bệnh.

Tây y, BS trả lời: Đúng là trong bệnh có triệu chứng điển hình và thương gặp là có vùng da mất cảm giác, nhưng cũng có một số bệnh lý khác gây ra biểu hiện tương tự. Chẳng hạn như viêm đa dây thần kinh ngoại biên, chèn ép thần kinh, viêm tắc mạch máu,... Với ông thì có khả năng thần kinh trụ tay phải bị chèn ép và điện cơ là xét nghiệm có giá trị chẩn đoán cao. Tùy vào kết quả cận lâm sàng này người thầy thuốc sẽ có hướng dẫn cần làm gì tiếp theo như siêu âm mạch máu, kiểm tra đường huyết, mỡ máu,.. và cách trị liệu nội khoa (dùng thuốc) hoặc phẫu thuật mổ giải ép thần kinh trụ,..

PP. OHSAWA: Nhớ lại thuở còn thanh niên, khi chưa áp dụng phương pháp thực dưỡng Ohsawa, thỉnh thoáng soi gương thấy vành tai hơi dầy ra và phơn phớt hồng là tôi lo sợ, không biết mình có dính phai bệnh phong chăng hay đôi khi thấy da dẻ nổi

lên một số mụn nho nhỏ và đỏ, tôi lại nghĩ không biết mình có mắc phải bệnh giang mai chăng vì thuở ấy tôi có đọc các sách nói về bệnh Hoa liễu của Bs. Nguyễn Văn Ngôn, giờ đây người ta thường gọi là Da liễu cho chính xác hơn. Sống trong cõi đời tương đối trên thế gian này, con người ta thường bị bệnh hoạn bao vây, "hăm he" đủ điều nên lúc nào cũng lo sợ, dầu có là vẩn vơ hay vớ vẩn chăng nữa! Nhưng may mắn thay, kể từ khi hiểu được nền triết y học Đông phương mà thể hiện cụ thể là thực hành môn thực dưỡng Ohsawa thì cái lo âu về nhiễm khuẩn không hề thâm nhập vào tâm hồn tôi. Không hề sợ khi nói chuyện với người lao, người phong, người bị nhiễm HIV/AIDS.. và chẳng bao giờ dùng miếng vải bảo hộ áp vào mặt mũi khi đi đường, tôi tự tin rằng khuẩn va vào người tôi như nước đổ lá môn, nước dội đầu vịt! Chứ thật ra làm sao mà tránh hoài cho được vì tuy mắt không thấy chứ chúng thì hằng hà sa số và hầu như chỗ nào coi bộ sống được là chúng đến sống. Ohsawa thường bảo rằng, khi cơ thể quân bình, nghĩa là khi hai hệ thần kinh trực và đối giao cảm, không hệ nào lấn lướt thì con người ta vô bệnh. Kinh nghiệm qua mấy chục năm ăn uống theo phương pháp này, tôi nhận thấy lời nói trên **đúng, quá đúng!**

Vậy nếu anh bạn tin lời bác sĩ là do nọ do kia nên đi xét nghiệm ở bệnh viện cho rõ nếp rõ tẻ

thì đi để được uống thuốc và giải phẫu cho dứt lo âu. Còn như vì duyên cớ gì đấy, trong khi chờ đợi, anh hãy nghiên cứu và thực hành phương pháp thực dưỡng xem sao. Bệnh của anh theo tôi nhận thấy không gấp gáp gì, áp dụng phương pháp ăn kiêng này khoảng 5, 10 ngày là thấy mình nên tiếp tục hay rẽ ngang, còn dư khối thì giờ!

Và tôi cũng xin nói riêng để anh khỏi thắc mắc, các ngành y nào khác thì báo cái bệnh anh dính ngày hôm nay là do nguyên nhân nọ nguyên nhân kia nhưng theo phương pháp Ohsawa thì nó chỉ do anh đã ăn uống những thực phẩm không đúng quân bình âm dương mà ra cả thôi. Nay chỉ có một cách giản đơn là anh ăn uống đúng đắn trở lại theo sách vở thực dưỡng dẫn dắt thì những gì anh lo ngại, dù đúng hay không, cũng đều trở lại bình thường và không có gì phải "ầm ĩ"!

*** So sánh 5: "Vô sinh".**

Vợ chồng tôi cưới nhau 3 năm rồi mà chưa có con dù không có dùng biện pháp tránh thai nào ngay từ thời gian đầu. Vậy đã đến lúc cần đi khám chưa? Còn có khả năng có con không? Nguyên nhân từ phía chồng hay vợ thì dễ trị hơn?

Tây y, BS trả lời: Trường hợp của vợ chồng anh chị đã đu yeu to gọi la vo sinh nên không được chậm trễ mà phải đi khám chuyên khoa ngay (cả hai người) để tìm căn nguyên và xử lý sớm. Khả năng có con được hay không tùy nguyên nhân mắc phải. Hãn hữu cũng có một số cặp vợ chồng chậm có con như anh chị rồi sau đó mới ... "thông tàu". Khó nói cụ thể trị cho ai (chồng hay vợ bị vô sinh) dễ hơn bởi phải biết chẩn đoán cụ thể. Chúc anh chị sớm có tin vui.

PP. OHSAWA: Bác sĩ nói đúng đấy vì thời gian anh chị không có con là quá lâu nếu không có sự kiêng cữ. Nhớ hồi tôi mới cưới vợ, lúc tuổi 53, chiếm kỷ lục "già" trong việc lập gia đình. Chỉ trong vòng 1 tháng là chúng tôi có "tin vui".

Theo Tây y thì các anh chị phải đi khám chuyên khoa ngay để người ta tìm biện pháp mà xử lý cho. Nhưng nếu không chịu đi hay có đi chữa trị mà không đạt được kết quả khả quan thì đây nền Triết y học Đông phương sẽ cho ta nhiều kỳ vọng! Có điều cả hai vợ chồng đều phải áp dụng, nhất là nếu không biết ai là người nhỡ mang bệnh, chớ không phải bị tật nguyền bẩm sinh. Mà nếu cả hai đều mắc lại càng tốt, ca hai sẽ đồng hết bệnh nếu ăn uống đúng bài bản. Cả hai cứ bình thường chạy marathon, tuy đường xa, có đến hơn 42 cây số đấy, rất vui và chắc chắn là tơi đích, không căng thăng và gay go khi chạy 100 hay 200 thước! Chúng

tôi biết có những cặp vợ chồng vốn mang một tình trạng giống anh chị, nhưng họ đã thành công trong việc "nối dõi tông đường"!

Tôi thì cũng chúc anh chị sớm có "tin vui", nhưng trong thực dưỡng, tin vui này nằm trong vòng tay hai người đấy!

*** So sánh 6: "Già mắc bệnh tim và khớp".**

Mẹ tôi gần 70 tuổi, đã già yếu lại mắc hai căn bệnh tim và đau khớp. Tháng nào cũng khám và uống thuốc mà không khỏi hẳn. Một và đau nhức khớp hành hạ mẹ tôi nhiều năm liền, nên cần đến đâu trị bệnh? Hai bệnh này có liên quan đến nhau không? Thuốc Y học Dân tộc có thể làm cho mẹ tôi lành bệnh hoàn toàn?

Tây y, BS trả lời: Qua thư hỏi chưa biết được chính xác mẹ bạn bị bệnh tim, bệnh khớp gì để có thể tư vấn cách trị liệu cụ thể hơn. Nội tim mạch và nội khớp là hai chuyên khoa cần đến. Riêng vấn đề tim mạch của mẹ bạn ngoài dùng thuốc còn phải can thiệp bằng thủ thuật (như nong mạch vành), phẫu thuật (sửa van tim) hay tùy tình trạng bệnh mà bác sĩ cho chỉ định. Bệnh tim mạch không có biến chứng khớp nhưng có một bệnh lý khớp có biến chứng tổn thương làm hở/hẹp van tim là thấp khớp cấp Chưa

nói được khả năng chữa trị của thuốc Y học Dân tộc đối với nhưng căn bệnh mà mẹ bạn đang mắc phải.

PP. OHSAWA: Nếu bà mẹ của cô chỉ chịu theo Tây y và không ngại tốn nhiều tiền thì cô cũng nên đưa bà cụ đi chữa trị vì để bà bệnh hoài tội nghiệp. Tôi biết có người mù lòa đòi hôm nay mổ mắt cho sáng để thấy mặt cháu con rồi ngày mai chết cũng ưng! Tâm lý ấy hầu như ai cũng giống như ai. Còn nếu bà chịu ăn kiêng thì tôi tin bà sẽ hết bệnh đấy. Đó là chưa nói biết bao bệnh tiềm ẩn đang chờ đon người cao tuổi, sẽ lần lượt xuất đầu lộ diện và khăn áo ra đi vì bấy lâu chúng sống trong một căn nhà sung túc ăn uống thỏa thuê nên khoái ở hoài, nay bắt kiêng khem, chay tịnh, làm sao chịu nổi!

Xin nói thêm, tôi từng biết một số người bị bệnh về van tim hở/hẹp hay bị khớp bất cứ loại nào, chả cần biết rõ như theo các ngành y khác, hễ theo phương pháp thực dưỡng đúng đắn là thành công trong những ngày tháng không xa!

*** So sánh 7 "Bệnh Gút".**

Tôi 61 tuổi, bị bệnh gút hơn 15 năm nay, dùng thuốc hạ acid uric máu gần như liên tục và ăn uống kiêng cữ đúng theo hướng dẫn của bác sĩ. Dù vậy bệnh chỉ khỏi cầm chừng chứ không dứt hẳn, thỉnh thoảng lại trở nặng, đau sưng các khớp. Có thuốc hay cách nào khác trị được bệnh

gút? Có người giới thiệu cho tôi một loại thảo dược, có nên dùng không? Bệnh có làm giảm khả năng chăn gối không?

Tây y, BS trả lời: Gút là một bệnh lý rối loạn chuyển hóa dẫn đến tăng thành phần acid uric trong máu. Cũng như tiểu đường, tăng huyết áp vô căn, rối loạn chuyển hóa lipid,... gút có tiến triển mạn tính, điều trị suốt đời chứ không có phương pháp nào trị khỏi, kể cả Tây y lẫn Đông y. Bệnh không có biến chứng hay tác động trực tiếp đến khả năng sinh lý nhưng những phiền toái của gút (chế độ kiêng cữ, đau nhức,...) ít nhiều có gây ảnh hưởng xấu. Ngoài ra, ở độ tuổi của ông, "hùng tính" đàn ông chắc chắn phải giảm sút ít nhiều.

PP. OHSAWA: Đấy, ông thấy đấy, bác sĩ Tây y mà nói như vậy thì không còn cửa nào cho ông chữa lành được cái bệnh quái ác này nữa rồi! Khổ chưa! Thành thử ông còn chạy đôn chạy đáo làm chi cho mệt cái tấm thân. Tuy nhiên, phương pháp Ohsawa có mặt ở miền Nam từ 1964 đến nay cả mấy chục năm và đã được phổ biến rộng, thế mà ông không nghe thấy gì để đến nỗi mang cái bệnh khổ cả 15 năm trời thì qua thật tôi thấy uông quá đi thôi!

Các ngành y đều chịu thua bệnh ông đấy, nhưng phép thực dưỡng mà chúng tôi đang hết lòng

phổ biến rộng, không chịu thua đâu nhé. Chúng tôi lấy làm tiếc cho giới thầy thuốc Tây cũng như Đông y, không chịu học hỏi thêm các ngành y khác của Đông phương để bù đắp cho những bế tắc của ngành mình. Dẫu không biết chắc rằng ngành ấy có chữa tốt hay không, nhưng cái hiệu quả của nó trong quần chúng, nếu điều tra sơ thôi cũng biết chứ, sao ta nỡ bỏ qua để không mở được cho bệnh nhân một cánh cửa hẹp. "Có còn hơn không" là một tư duy không hẳn là không đáng để ý tới để bổ khuyết cho chỗ bế tắc của mình!

Về bệnh Gút còn gọi là Thống phong, trong quyển **"Phục hồi sức khỏe theo PP. Ohsawa"** (trang 74) có chỉ dẫn như sau:

Bỏ các thực phẩm động vật và các thức Âm: cà phê, rượu, đường, trái cây, nước ngọt, nước đá, bánh ngọt,...

Ăn theo cách số 7 với muối mè và nước tương đậu nành. Uống nước càng ít càng tốt.

Ăn phổ tai (nấu với 3 lần nước. Khi nước cạn khô thì nêm muối và nước rồi tiếp tục nấu cho đến khi nước khô cạn).

Uống trà cú sen. Đắp nước gừng và dán cao khoai sọ.

Tôi tin tưởng rằng bệnh Gút của ông chắc chắn là hoàn toàn hết hẳn nếu ông nghiên cứu các quyển

sách về phương pháp này và áp dụng cho nghiêm túc. Rồi từ đó ước mơ nào của ông mà chả thực hiện được!

*** So sánh 8: "Làm sao sinh con trai theo ý muốn".**

Vợ chồng tôi sống với nhau đã 15 năm, có 6 mặt con nhưng tất cả đều là gái; dù đã thực hiện một số kinh nghiệm theo sách vở hướng dẫn nhưng vẫn không có con trai. Có phải do sinh lý chồng tôi không được khỏe? Ngoài chế độ ăn uống, thời điểm giao hợp, còn có cách nào khác để chắc chắn có con trai?

Tây y, BS trả lời: Giới tính của thai không thể đạt 100% theo ý muốn nếu chỉ qua giao hợp tự nhiên. Có một số tài liệu hướng dẫn về chế độ ăn uống (loại thực phẩm nào nên ăn, loại nào cần tránh) và thời điểm "gặp" của hai vợ chồng để có con trai (hoặc gai) nhưng điều đó chỉ mang tính tương đối mà thôi, vẫn có tỉ lệ "thất bại". Chỉ khi nào sàng lọc, chọn đúng tinh trùng X hoặc Y của người chồng để thụ tinh với trứng thì mới chắc chắn giới tính của thai là gái hay trai. Sinh con gái nhiều, hiếm con trai không phải là tiêu chuẩn để đánh giá sinh lý người chồng yếu bởi do nhiều yếu tố tác động. Tuy nhiên, trai hay gái không quan trọng bằng sinh đẻ có kế hoạch và nuôi dạy con tốt.

PP. OHSAWA: Khi chị hỏi như trên thì chắc là long bực xuc lám vi chắc đà từng nghe 'biết bao lần" thiên hạ cho ý kiến "quá đúng" như trên! Rồi trong bụng chị có lẽ phản bác ngầm "ai mà chẳng biết thế"!

Tôi rất thông cảm vì đã biết trong dòng họ mình và bạn bè hàng xóm cũng có những gia đình rơi vào cùng tình cảnh.

Chị hãy tìm quyển **"Phục hồi sức khỏe theo Phương pháp Ohsawa"** và lật trang 121, phần Tư tưởng Ohsawa, thấy Tiên sinh phát biểu như sau:

Nếu một cặp vợ chồng mạnh khỏe, ăn uống quân bình Âm Dương thì họ sẽ sinh ra số con trai con gái bằng nhau.

Còn ăn uống quân bình Âm Dương là ăn uống như thế nào, hai anh chị hãy tìm đọc các sách của Ohsawa mà chúng tôi đã dịch thuật cũng nhiều và hiện có bán ở các nhà sách cùng các trung tâm thực dưỡng. Anh chị sẽ còn bắt gặp ở đó nhiều vấn đề mình đang bức xúc và khó giải quyết, nhưng không còn nằm ngoài tầm tay mình nữa đâu!

So sánh 9: "Trẻ bị ung thư máu".

Cháu tôi vừa được 12 tháng tuổi thì có biểu hiện thiếu máu, da dẻ xanh mướt, đến bệnh viện xét nghiệm kết quả nghi là bệnh máu trắng. Các

bác sĩ đề nghị chuyển cháu vào T/p HCM để có đủ điều kiện chữa trị. Vậy nên vào bệnh viện nào? Bệnh này nguy hiểm ra sao? Liệu có thể cứu sống được cháu tôi không?

Tây y, BS trả lời: Bệnh máu trắng là cách gọi theo dân gian để chỉ những trường hợp ung thư máu. Bệnh thường có tiên lượng xấu, thời gian sống ngắn ngủi (từ vài tháng đến một năm) đa số thường tử vong, hiếm khi chữa khỏi. Đặc biệt với những trẻ dưới 2 tuổi khi mắc bệnh này ít đáp ứng với trị liệu. Gia đình hãy đưa cháu bé vào Bệnh viện Nhi đồng I (hoặc II) hay Bệnh viện Truyền máu – huyết học T/p HCM để có chẩn đoán xác định và điều trị đúng chuyên khoa.

PP. OHSAWA: Trước khi trích câu hỏi trên để so sánh, chúng tôi rất phân vân vì vấn đề rất nhạy cảm vì nhỡ có gì sơ sẩy, về lương tâm, tôi sẽ bị cắn rứt còn về mặt xã hội, tôi cũng khó tránh búa rìu của dư luận và pháp luật! Nhưng rồi tôi cũng nhất định đưa ra hướng giải quyết của mình, bởi là con người yêu thích tự do, những gì bị bế tắc là người tôi vô cùng khó chịu!

Điểm đầu tiên, tôi muốn phát biểu là theo phương pháp Ohsawa, bệnh máu trắng tức ung thư máu chữa được.

Một bằng cớ là trong một luận án y khoa trước 1975, môt bác sĩ Việt đã đưa ra một chứng cứ chữa được bệnh này.

Trong quyển "Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền", trang 134 có ghi: **Ung thư máu, tức Bạch cầu (Leukemia) có thể chữa lành trong vòng mười ngày, nếu bạn đã quán triệt triết lý y học Viễn Đông và thành thạo cách nấu nướng Trường sinh. Hãy thử đi – Bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem.**

Còn trường hợp của em bé trên, để phương pháp thực dưỡng chỉ có hai nước đi, một là hòa hai là thắng đậm, thân nhân em bé có thể tuân theo những chỉ dẫn bác sĩ của nền y học chính thống đi. Đến khi nào thấy bế tắc, thì thay vì thua "tức tưởi", ta hãy xoay qua một nền y học khác, cổ truyền mà từ hồi nào tới giờ chúng ta thường quay lưng chối bỏ!

Đối với em bé còn tuổi hài nhi, em có thể được cho ăn cháo gạo lứt nấu nhừ hay cơm lứt do mẹ hay nhũ mẫu nhai kỹ và mớm cho. Vấn đề vệ sinh xin ai đó đừng đặt nặng vì một khi chúng ta đang đi đến "đường cùng" thì ta hãy làm sao cho vệ sinh tối đa.

Điều chúng tôi muốn nói thêm nữa là nếu như em bé ăn uống đúng như sách vở chỉ dẫn và bệnh được thuyên giảm nhiều và có cơ hết hẳn, các bậc cha mẹ đừng có yếu lòng mà cho em ăn những món ngon vật lạ về sau, (nhất là những tưởng mình

thương con), coi chừng chúng quá Âm và bệnh cũ tái phát, lúc ấy coi chừng trở tay không kịp đấy! Điều này cũng thường thấy xảy ra đối với người lớn. Nhờ phương pháp thực dưỡng họ tự chữa lành một chứng nan y nào đó, những tưởng từ đây có thể tự do mà ăn ra cho bõ những ngày tháng kiêng khem. Nhưng nào ngờ, bệnh chưa hoàn toàn dứt điểm, nên một khi ăn uống sai, nó bùng phát trở lại, họ đỡ không kịp và đành chịu tử vong! Đã nhiều người rơi vào trường hợp này và chúng ta hãy lấy đó làm gương và rất thận trọng trong việc ăn uống theo phương pháp thực dưỡng một khi bệnh ngặt được chữa lành. Điều này giống như một cộng dây kẽm dùng lâu bị gỉ và cong. Ta bẻ lại cho ngay, thế thôi đừng tạo ra cong nữa. Nhỡ nó cong, bẻ lại, cộng kẽm có cơ đứt hai.

*** So sánh 10: "Vết thương khó lành".**

Tôi 63 tuổi, lúc lội ruộng giẫm phải miểng chai vào lòng bàn chân trái, tự mua kháng sinh uống và rửa vết thương hàng ngày bằng nước oxy già. Mặc dầu tôi không mắc bệnh tiểu đường nhưng vết thương rất lâu lành, đến nay đã 2 tháng rồi. Vì điều kiện kinh tế khó khăn nên tôi chưa đi khám, theo bác sĩ tôi cần phải làm gì? Chế độ ăn uống có làm vết thương khó lành không?

Tây y, BS trả lời: Khi bệnh tật, cần có sự thăm khám và điều trị của nhân viên y tế chứ không nên tự mình "xoay xở" dù là vết thương nhỏ. Ngay từ đầu phải vệ sinh tại chỗ thật tốt, dùng thuốc theo toa, thay băng mỗi ngày và chích ngừa uốn ván là điều bắt buộc. Tuy không có bệnh tiểu đường nhưng việc sử dụng nước oxy già để rửa vết thương mỗi ngày là sai, làm vết thương không thể lành được. Loai nước rửa này chỉ dùng 1-2 lần đầu để tẩy sạch chất bẩn mà thôi. Ông thử chuyển sang dùng Betadine để vệ sinh vết thương, nếu không có kết quả hãy đến gặp thầy thuốc. Nếu còn dị vật (mảnh chai, đất cát,...) bên trong thì dù có dùng thuốc gì đi nữa vết thương cũng không thể lành.

PP. OHSAWA: Theo lời thố lộ, tôi biết ông cũng như nhiều người dân miền quê, vì điều kiện kinh tế khó khăn, vì đường xá trở ngại mà cũng vì, xin lỗi, có lẽ "làm biếng" nữa đấy nên nếu bệnh không lấy gì làm "bức bách" người dân quê ta ít muốn đi khám bệnh. Má tôi thuở chưa ăn cơm gạo lứt, có một lần dẫn bà đi khám ơ một bệnh viện thành phố, về nhà bà than: "Tao đi khám bệnh, chầu chực lâu quá, chưa bệnh cũng thành bệnh!" Biết vậy nên tôi rất thông cảm cho ông nên nếu thấy nguy hiểm như lời BS thì ông nên bỏ một chút thời giờ đi chữa cho chắc ăn! Còn nếu một chút thời giờ ông cũng "hà tiện" không chịu chi ra thì chúng

tôi mách ông hãy ăn theo phép thực dưỡng Ohsawa lấy gao lứt làm chính thay gao trắng đã dùng bấy lâu nay, sau khi biết chắc chỗ vết thương không còn dị vật tức một chút miếng chai nào đó.

Nếu ông ăn uống kỹ theo sách chỉ dẫn thì chắc chắn trong một thời gian không lâu vết thương sẽ có triệu chưng tốt thôi vì cách ăn uống này nó sẽ chữa cho cái gì đã gây ra sự khó lành nơi vết thương.

Và một khi vết thương nơi chân, lành không khó khăn mấy, ông sẽ thấy cách ăn uống này sẽ làm cho ông khỏe và có sức mà làm việc dai, làm việc bền, dầu cho tuổi đời có càng ngày càng cao!

*** So sánh 11: "Phục hồi sức".**

Tôi 76 tuổi lại tiểu đường, nên chuyện ấy kể như là phải đầu hàng. 'Bà xã tôi 58 tuổi lại còn rất "máu". 'Theo bác sĩ, tôi hay bà xã phải dùng thuốc?

Tây y, BS trả lời: Anh phải dùng thuốc, nhưng là thuốc chữa tiểu đường, còn bà xã 58 tuổi chả cần dùng thuốc, thì cũng hết hơi rồi, còn gì mà "máu". Anh đùa phải không?

PP. OHSAWA: Đọc trả lời của BS ngay chữ đầu tôi đã thấy thú vị, vì ở ngay cái tuổi thất thập, thiên hạ đã cho là "cổ lai hy" rồi, nay hơn thế, không

bị "phang" một cái búa tạ bằng cụ, bằng chú, bằng bác,... mà bằng "Anh", thế có "sướng" không chứ!

Niềm vui quả thật chóng qua mà nay thì qua "đột ngột" quá! Tưởng là chỉ dẫn tận tình cho một vấn đề "khó nói" mà mình đang "ấp ủ" bấy lâu, chớ cái món tiểu đường chắc chắn là đang được chạy chữa, dại gì để cho căn bệnh quái ác này hoành hành, nay ông anh bị "hụt hẫng" như một cậu học trò đợi điểm 10 lại bị thầy cho một trứng ngỗng: phải dùng thuốc (mừng), nhưng là thuốc... (mừng hụt). Tiếp theo là phụ nữ ơ tuổi 58 bị chê là "hết máu". Thế là vị bác sĩ nhà ta quên rằng các bà Võ Tắc Thiên, Từ Hy thái hậu,... tuổi tác đã cao nhưng nào có nhằm nhò gì, lúc nào mà chả "máu"!

Có thể cho là bệnh nhân đùa, nhưng hỏi thật cũng chẳng sao và chúng tôi xin trả lời qua một nhãn quan y học dị biệt hoàn toàn với Tây y là phương pháp thực dưỡng Ohsawa để ông anh tường tận.

Điểm đầu tiên tôi muốn nói là phương pháp Ohsawa trong việc trị bệnh, không chuyên trị triệu chứng mà lấy sự quân bình của cơ thể làm căn bản. Muốn cơ thể quân bình, từ đó con người vô bệnh, thì họ cần phải dùng những thực phẩm quân bình. Thực phẩm nào quân bình, sách về phương pháp này đều có chỉ dẫn cụ thể. Nay ông anh nếu muốn chữa "bệnh kia", không cần chữa "bệnh này" thì khi

ăn uống đúng phép, hai bệnh đều lui. Một tên mà bắn ngả được hai chim, có khỏe không nào?

Ở cái tuổi của ông anh không phải đầu hàng ai cả. Ông anh chắc biết, các ông Picasso, Pablo Casal, Charlie Chaplin ... đều qua cái tuổi xưa nay hiếm mà các cô vợ đều trẻ măng. Tôi đã thấy trên một tờ báo hình "chàng" Charlot già mà còn gân ngồi trên thảm cỏ bên cô vợ "tươi mát" với một, hai đứa con, rất là "xứng đôi vừa lứa"! Họ được "như vậy" thì tại sao ông anh lại không được "như thế". Ông anh mà ăn uống đúng đắn chắc chắn là mình sẽ có "thực lực". Có thực lực tuy không dùng nó để làm "chuyện nọ chuyện kia", nhưng nó sẽ làm cho con người tự tin hơn, "ngang tàng và khí phách" hơn, nghĩa là "đàn ông "hơn, để không bị mặc cảm với ai cả! Khi là đàn ông và có chất "đàn ông" thì người ta luôn luôn ở cái thế "thượng phong"và rất tự tin trong giao tiếp.

*** So sánh 12: "Nghi bị lãnh cảm".**

Em đã 25 tuổi mà chưa hề yêu ai. Như vậy em có bị lãnh cảm không, bác sĩ? Em định chọn con đường sống độc thân...

Tây y, BS trả lời đáp: Đó là vì chưa gặp đối tượng nào làm cho tim bạn rung lên và đập loạn xạ. 25 tuổi mà tính sống độc thân là hơi sớm. Bao giờ bạn 85 tuổi mà vẫn không màng tới người đàn ông

nào thì chính xác là độc thân rồi. Mọi chuyện đều phai co thơi gian và ông Tơ bà Nguyệt cũng thích trêu ngươi lắm đấy!

PP. OHSAWA: Theo luật Âm Dương của nền y học Đông phương thì đàn ông là Dương, còn đàn bà là Âm. Cũng như hai cực Dương và Âm của hai thanh nam châm, hễ gặp là nó hút nhau, "bấu víu" nhau "thắm thiết". Ta không lấy làm lạ khi họ yêu nhau mà hoàn canh trớ trêu ngăn trở thì họ đau khổ trăm đường, có khi phải cùng nhau rũ rê đi qua cõi khác "chơi cho bỏ ghét"! Cái gì biến mất thì biến, chớ luật Âm Dương trong cõi đời tương đối này đố có ai thoát khỏi. Câu chuyện "Lan và Điệp" là một ví dụ, dầu nàng Lan bỏ nhà tìm nơi giải thoát nhưng trong lòng nào thoát lưới tơ duyên! Điều ấy cũng tự nhiên âm thầm thôi, bởi nếu không có sự lôi cuốn mãnh liệt về giới tính thì chúng sinh không tồn tại cho đến tận ngày nay.

Việc cô 25 tuổi mà chưa hề yêu ai, coi chừng cái Âm (đặc tính của người nữ) của cô bị mất mát đi nhiều. Cái mất này phần lớn là do một lề lối ăn uống sai lầm nào đó. Ví dụ cô ăn những thực phẩm qua Dương như thịt, cá, trưng.. nên con người cô cũng Dương, lấn áp tính Âm cố hữu, nên cô có khuynh hướng không thích bạn trai vì họ cũng Dương. Hai cực cùng dấu thì đẩy nhau, trong nam châm ai cũng biết. Rồi tình trạng như vậy sẽ đi về đâu, bởi con

người là một động vật xã hội, cô sẽ có khuynh hướng thích một người nam nhu nhược (Âm) hay một người nữ (Âm).

Để tránh cái cảnh mất tự nhiên này xảy ra, ngoại trừ cô đang ấp ủ một lý tưởng nào đó cần sự độc thân để dễ thành tựu thì không nói làm chi, cô phải sửa đổi lại cách ăn uống bấy lâu nay chắc chắn là sai lạc của mình.

Con người quân bình trong cả thể xác lẫn tâm hồn thì mới nhận định mọi vấn đề tương đối chính xác. Chứ không thì dễ xảy ra cái cảnh "xốc nổi" lắm đấy và phí thì giờ!

*** So sánh 13: "Bệnh tâm thần".**

Tôi có người anh năm nay 40 tuổi, chưa có gia đình vợ con, tính tình hơi khác thường. Cụ thể là vẻ mặt luôn ủ dột, buồn bã, không thích giao du với mọi người, hay ngồi nghĩ ngợi xa xăm. Biểu hiện này kéo dài hơn 6 tháng qua, gia đình tôi rất lo lắng cho sức khỏe của anh nhưng không biết phải làm sao. Xin bác sĩ chỉ cho cách chữa trị?

Tây y, BS trả lời: Người bệnh có triệu chứng rối loạn tâm thần dạng trầm cảm, cần đến chuyên khoa về tâm thần khám và điều trị sớm để có nhiều khả năng phục hồi.

PP. OHSAWA: Trai lớn có vợ, gái lớn có chồng, đó là điều chúng ta thường nghe ông bà ta thường nhắc nhở cháu con. Và việc này quan trọng đến nỗi họ mong ước con cái có đôi có lứa thì khi chết họ mới mãn nguyện! Tại sao thế nhỉ? Đó là vì ông bà ta biết rằng luật Âm Dương trong trời đất không một ai có thể vi phạm được và như vậy thì ông anh của bạn đến tuổi 40, không phải thầy tu mà chẳng lập được gia đình, thì đó là một điều bất thường và bất tường rồi, chứ chưa nói đến những biểu hiện được kể tiếp theo.

Ngày nay nếu không có phương pháp Ohsawa, một khi mà mắc phải cái bệnh tâm thần thì coi như dễ bế tắc mặc dầu các nền y hiện đại đều tiến bộ. Vậy phương pháp ấy nói gì về tình trạng này? Tiên sinh Ohsawa cho rằng bệnh về tinh thần rất dễ chữa vì người mắc chứng ấy thường thì cơ thể họ rất tốt, rất khỏe mạnh và chỉ cần họ ăn uống đúng phép là tâm trạng bất thường của họ trở lại bình thường thôi!

Cái tâm trạng bất thường kia sở dĩ có là do họ đã ăn những thực phẩm quá Âm trong một thời gian quá lâu dài mà ra. Trong quyển "Triết lý y học Viễn đông" Ohsawa có kể chuyện về một anh trưởng kho trong một hãng đường cát trắng. Trong khi mọi đồng nghiệp của anh ăn cắp đường để bán thì anh, lương thiện, không tham nhũng như thế, chỉ ăn cho thỏa bụng thôi! Kết quả là một thời gian sau, người thân phát giác anh ta bị bệnh tâm thần. Từ một

người bình thường trước khi vào làm hãng đường ma nay thi bị bệnh bát thương, tiên sinh cho răng chắc là ngộ độc một chất rất Âm, đó là đường cát trắng trong tầm tay mình, chớ chẳng chi xa lạ. Một khi biết nguyên nhân thì việc chữa trị không có gì là khó khăn.

Bạn thân mến, ông anh của bạn chắc hẳn cũng nằm trong một trường hợp tương tự. Bạn xem anh của mình có hay dùng những thức quá Âm không, chẳng hạn như ăn nhiều loại cà như cà chua, cà pháo, rồi khoai tây, măng tre, măng trúc, nước ngọt, rượu bia, kem lạnh, trái cây v.v... Và nếu nhỡ như thế thì cả nhà khéo tìm cách đừng cho dùng những thứ đó nữa và trong những bữa cơm gia đình nên bắt đầu dùng các loại ngũ cốc còn nguyên chất cám bên ngoài thế cho các loại xay xát kỹ. Còn đồ ăn phụ thì nên chọn những thức Dương có chỉ dẫn trong sách thực dưỡng và ta hãy chế biến sao cho ngon miệng.

Để bệnh ông anh mau lành thì cả nhà phải cùng ăn uống đúng phương pháp thực dưỡng, vì nếu để anh ăn uống riêng một mình thì không vui và vào lúc tinh thần chưa ổn định, kết quả thấy cụ thể và nhãn tiền không chắc gì thành tựu một cách dễ dàng!

*** So sánh 14: "Thần kinh, tim mạch".**

Tôi 42 tuổi, có hiện tượng chóng mặt mỗi khi ngồi đứng dậy, đã chụp cắt lớp não nhưng không phát hiện điều gì bất thường. Bác sĩ có người bảo do suy nhược thần kinh, có người bảo rối loạn tuần hoàn não và cho uống nhiều loại thuốc mà bệnh vẫn không dứt. Tôi cần phải làm gì? Đến khám khoa nào?

Tây y, BS trả lời: Chóng mặt do rất nhiều căn nguyên (rối loạn tuần hoàn não, rối loạn tiền đình, thiếu máu, tăng huyết áp,...), trường hợp của chị cần lưu ý do hạ huyết áp tư thế. Khi chuyển từ tư thế nằm sang ngồi, hoặc ngồi sang đứng, có thể huyết áp của chị tụt thấp, không đảm bảo đủ lượng máu đến não nên gây hoa mắt, chóng mặt.. Để biết cách chữa trị cụ thể, chị hãy đến khám chuyên khoa nội tim mạch, tùy triệu chứng lâm sàng gợi ý có thể đến các chuyên khoa có liên quan khác như nội thần kinh, tai – mũi – họng...

PP. OHSAWA: Khi chúng ta thấy mình bị bệnh, đi khám mà ông này nói thế này, ông kia nói thế nọ và cho thuốc uống không thấy "xi nhê" gì thì đấy cũng gây cho mình một mất mát niềm tin. Gần đây, trên thông tin đại chúng, chúng ta cũng

có nghe đến ba bác sĩ khám sai đến nỗi làm tử vong một em bé, thế nên biết, vì một cơ sự nào đó thuộc nội tại hay ngoại lại, mà việc tìm cho rõ nguyên nhân bệnh có khi không phải dễ dàng gì!

Có một thời tôi cũng mắc bệnh như chị, tôi đi khám đủ thầy, đủ thuốc, đủ nhà thương mà bệnh vẫn hoàn bệnh. Ai đi khám bác sĩ mà được biết vô bệnh thì hầu hết đều vui mừng, riêng tôi mà báo không bệnh thì tôi buồn hết biết! Tôi không còn biết bám víu vào đâu cho đến ngày tôi bắt gặp phương pháp Ohsawa. Ăn uống đúng phép theo sách vợ chỉ dẫn, chỉ trong vòng có 3 ngay là tôi thấy nguyên nhân bệnh lộ ra và trong một tháng là tôi trở thành một người khỏe mạnh bình thường. Còn trường hợp cúa chị, nếu chị còn tin tưởng nơi Tây y thì chị hãy nghe lời bác sĩ một lần nữa đi, đi cho "cạn nước cạn cái", cho hết bạc hết tiền như tôi và nếu hết luôn cái cục nợ bệnh hoạn nơi mình thì chẳng nói làm chi. Còn như bệnh cứ "nằm vạ" nhà mình thì chị hãy thử phương pháp thực dưỡng xem sao!

Ong bác sĩ giờ đây không phải là ai xa lạ mà chính là chị đấy!

*** So sánh 15: "Biểu hiện thiếu máu cơ tim".**

Chồng tôi 45 tuổi, cao 1m60, nặng 53kg, không có thói quen uống rượu hay hút thuốc.

Vài tháng nay anh có hiện tượng tức ran ngực bên trái, nằm nghỉ 20-30 phút thì đỡ. Mấy lần tôi khuyên đi khám nhưng chồng tôi đều từ chối, bảo không sao, chắc do mệt mà thôi. Xin hỏi đây là bệnh gì? Cần khám ở đâu? Uống thuốc gì? Có nguy hiểm không?

Tây y, BS trả lời: Những người từ độ tuổi trung niên, thậm chí tré con, nếu có hiện tượng đau tức ngực bên trái cần lưu ý có thể đó là biểu hiện của chứng thiếu máu cơ tim (thiểu năng động mạch vành). Đây là một bệnh lý tim mạch nguy hiểm, nếu không xử trí sớm sẽ dẫn đến rối loạn nhịp tim, choáng tim, nhồi máu cơ tim, tử vong . Để định bệnh, chồng của chị cần khám ở chuyên khoa nội tổng quát hoặc tim mạch. Nếu đúng khá nặng trên (thiếu máu cơ tim) thì dùng thuốc giãn mạch vành hoặc nong mạch vành theo chỉ định của bác sĩ. Ngoài ra, còn có một số nguyên nhân khác cũng gây đau ngực như viêm thần kinh liên sườn, viêm sụn sườn, viêm phổi – màng phổi...

PP. OHSAWA: Chồng chị không có thói quen uống rượu, hút thuốc theo Tây y là một cái tốt. Cái tốt này không đủ cho chồng chị lướt qua cái chứng đau ran ngực bên trái mà theo thầy thuốc, đây là một triệu chứng nguy hiểm thuộc tim mạch.

Chồng chị không chịu đi khám, khinh thường căn bệnh tiềm ẩn chí nguy của mình vì cho rằng chỉ cần nằm nghỉ vài chục phút là đỡ. Chị nên nhắc nhở chồng chị là có bệnh thì phải đi khám. Không theo ngành này thì đi ngành nọ.

Ngày nay, phương pháp thực dưỡng nhận định về bệnh tim khác nhiều với Tây y. Chị nên tìm đọc quyển "Hướng dẫn thực hành về nền triết học Viễn Đông" cúa Ohsawa. Trong ấy nói nhiều về bệnh Tim và cho rằng mắc bệnh này mà nghỉ ngơi là tìm về cái chết. Vận động, dịch chuyển, đó là sự sống. Trước đây tôi cũng mắc chứng nhói trong tim, angine de poitrine – hiệp tâm chứng, bác sĩ Tây, P. Boucheron bảo phải nghỉ ngơi hoàn toàn (repos complet!). Nhưng nghỉ thì nghỉ, chớ nào nó cho hết đau và hết bệnh. Mấy chục năm qua, nhờ ăn uống theo phương pháp thực dưỡng, khỏi phải nong mạch nọ mạch kia, làm việc dai và khỏe, tôi đâu cần "**nghỉ ngơi** làm chi **cho mệt**"!

Chồng chị còn trẻ, trong khi chờ cơ hội thuận tiện để theo Tây y và "được" nong mạch vành nếu đúng là thiếu máu cơ tim, hai vợ chồng hãy cùng thử phương pháp Ohsawa độ năm ba hôm cho đến mươi ngày xem sao. Tuy chồng cần thực hành hơn vợ, nhưng cả hai cùng áp dụng mới vui cửa vui nhà và "tát cạn được biển Đông"!

*** So sánh 16: "Đi tiêu ra máu".**

Cha tôi 46 tuổi, cao 1m70, nặng 62 kg, có bệnh đi tiêu ra máu tươi gần năm nay, chỉ uống thuốc Nam chứ không đến bệnh viện vì sợ thuốc Tây nóng làm bệnh càng nặng thêm. Tình trạng của cha tôi không dứt hẳn dù đã uống thuốc liên tiếp nhiều tháng, vậy phải làm sao? Thuốc Bắc có tốt hơn thuốc Nam trong điều trị bệnh của cha tôi không? Đi tiêu ra máu có phải do trong người bị nhiệt?

Tây y, BS trả lời: Ở người lớn tuổi khi có biểu hiện bất thường về đường tiêu hóa có thể tiềm ẩn nhiều căn nguyên nguy hiểm, chỉ cần khám nghiệm đầy đủ để chẩn đoán và điều trị sớm chứ không nên chủ quan cho rằng "người bị nhiệt". Triệu chứng đi tiêu ra máu tươi thường gặp trong bệnh Trĩ hậu môn. Ngoài ra, còn do một số nguyên nhân khác như polyp trực tràng, viêm đại tràng xuất huyết, u trực tràng... Có chẩn đoán xác định mới có cách điều trị thích hợp. Thuốc nào điều trị cũng tốt – dù Tây y hay Đông y, thuốc Nam hay thuốc Bắc – nếu có chỉ định đúng.

PP. OHSAWA: Khi cha anh mà nghe những gì bác sĩ đã chẩn đoán sơ tất phải sợ hãi và nếu hiểu về Tây y một chút tất sợ hơn. Ví dụ về polyp trực tràng. Tôi có biết một sinh viên vì bị dầy đặc polyp trực

tràng mà phải bị cắt bỏ hết phần ruột già. Nhưng sợ thì có sợ nhưng đi bệnh viện thì chắc là ông bố chần chừ và buồn phiền. Vậy để tránh cái việc đi khám phức tạp và tốn tiền mà cha mình không muốn, tại sao anh không giới thiệu cái phương pháp thực dưỡng rất phổ biến ngày nay. Anh có thể mua sách ở các trung tâm bán hàng thực dưỡng thành phố hay trong các nhà sách. Cha anh có thể theo phương pháp này chừng 10 ngày trở lại lại là thấy có tác dụng, chứ không đến nỗi cả tháng, cả năm. Chừng ấy ngày nếu không thấy hay thì còn khối thời giờ để ta đến bệnh viện. Còn nếu như thấy cách ăn uống cổ mà tân này "hay quá là hay" thì có phải là bố anh được một công mà đôi ba việc không: thứ nhất, khỏi đi bệnh viện như lòng mình muốn thế; thứ hai, hết bệnh, không những một bệnh mà những bệnh ăn theo, nếu có, cũng "đi đoong" luôn; thứ ba, khỏi tốn đồng xu cắc bạc nào do chẩn đoán và thuốc men!

Cuối cùng chúng tôi xin có thêm một ý kiến riêng về vấn đề trên: Bác sĩ đã giới thiệu thuốc men của nhiều ngành y, Đông Tây Nam Bắc và cho rằng thuốc nào cũng tốt nếu nó được chỉ định đúng. Thế thì tại sao ngài không giới thiệu phương pháp thực dưỡng Ohsawa rất nổi tiếng trên thế giới cũng như tại Việt Nam ngày nay nhỉ? (Trên đài truyền hình thành phố Hồ Chí Minh cũng có phim truyện đề cập đến cái kỳ diệu của phương pháp này, phim "Mầm

Sống", chẳng hạn). Sự "lãng quên" này sẽ làm thiệt thòi biết bao bệnh nhân, nhất là giới người nghèo khó chiếm đại đa số trong xã hội ta. Họ đã nghèo lại càng mắc eo, hơn nữa khi phải chạy theo một ngành y trị theo triệu chứng rất hao tốn bạc tiền mà chắc gì hoàn toàn hết hẳn một khi dính phải một chứng ngặt mà chính ngành y đó chịu thua và đang thời "nghiên cứu"!

*** So sánh 17: "Béo phì".**

Tôi 36 tuổi, vì người mập mạp nên không dám ăn nhiều song vẫn tăng ký đều đều. Có người mách có loại giường mát-xa (hiện có ở Việt Nam) làm tiêu mỡ, giảm cân, có đúng không? Mát-xa hàng ngày có hại không? Mập có tính di truyền hay không?

Tây y, BS trả lời: Cơ thể khỏe đẹp nhờ chế độ ăn uống cân đối lượng-chất và thể dục thể thao thường xuyên. Các phương tiện hay thiết bị mát-xa có tác dụng hỗ trợ thêm chứ đơn thuần không thể mang lại thể hình cân đối. Cách trị liệu này giúp máu huyết lưu thông, "giãn gân giãn cốt",...chứ không gây hại gì. Thể tạng mập, ốm có phần nào ảnh hưởng bởi yếu tố gia đình.

PP. OHSAWA: Vậy là theo Tây y, yếu tố di truyền thường được nêu lên nhưng theo Ohsawa, ai

từng đọc sách của Tiên sinh thì thấy yếu tố này thường bị bác bỏ thẳng thừng, bởi vì sao? Nếu là bị di truyền thì tại sao nếu chúng ta ăn uống quân bình Âm Dương thì bệnh hoạn không thể nào xảy ra. Vậy cái di truyền mà người ta thường đề cập đến có lẽ là thế hệ sau ăn uống sai lầm những thực phẩm mà thế hệ trước thường dùng. Ví dụ thế hệ cha ông giàu có ăn uống toàn cao lương mỹ vị thì đến đời con cháu của cải còn dư thừa thì không thể nào không ăn uống những thứ "đặc sản" của tiền nhân. Hay như mẹ cha thường ăn những thứ cực Âm như măng, cà, khoai tây, giá, nấm hoặc uống toàn bia rượu, cà phê nước ngọt thì con cháu khó mà rời xa những thứ này. Ohsawa thường nói: "Có gì vô lý bằng cho rằng một đứa bé mới sinh ra lại phải vác cái gánh nặng mà cha mẹ nó phải vác? Cái giả thuyết về bệnh di truyền quả là đắc tội. Mỗi khi người ta đã giải thoát được tất cả, nhất là việc ăn uống, họ hắn giải thoát được tất cả những bệnh tật, vì rằng chúng ta ăn giống gì thì thành ra giống ấy!" *(Xem mục Tư tưởng Ohsawa trong "Phục hồi sức khỏe" theo PP Ohsawa)*.

Vậy thì, theo nền y học thực dưỡng cổ truyền đến mấy nghìn năm trong lịch sử mà Ohsawa phát kiến hơn nửa thế kỷ nay và hiện đang phát triển mạnh ở Việt Nam và trên toàn thế giới, chị không nên sợ hãi vì tính chất di truyền không thể nào sửa

sai được của nền y học chính thống. Chị có thể trực tiếp đi vao con đương này trong một thời gian thử nghiệm chừng một hai tuần lễ xem sao! Chị được phép ăn cơm lứt nhiều nếu cần nhưng chắc chắn chị sẽ không mập bệu nữa vì tính Dương trong hạt gạo còn nguyên tính lứt sẽ làm cho các tế bào trong thân thể chị co lại chớ không giãn nở như khi ăn cơm trắng cùng những thực phẩm phụ giàu Âm tính mà sách vở thực dưỡng đã nêu lên.

Còn vấn đề mát-xa, nếu thích thì dùng chơi, chứ riêng một môn thực dưỡng, nếu thực hành đúng bài ban, không phá cách, thì nội bao nhiêu đó cũng "quá tuyệt vời" trong một thời gian có thể nói là kỷ lục mươi ngày!

*** So sánh 18: "Nốt ruồi có nguy cơ thành ung thư?".**

Mẹ tôi 63 tuổi, sức khỏe không có vấn đề gì, việc ăn ngủ vẫn bình thường. Riêng ở mặt có nốt ruồi lớn cỡ hạt đậu xanh, tồn tại nhiều năm nay, gần đây nốt ruồi này có lớn hơn một chút, bề mặt hơi sần sùi, da xung quanh ưng ửng đỏ. Xin hỏi có gì nguy hiểm không? Cách trị thế nào?

Tây y, BS trả lời: Bản chất của nốt ruồi vốn lành tính nhưng có một tỉ lệ nhỏ hóa ung thư (ác tính). Với những biến đổi tại chỗ mà chị đà đề cập

trong thư hỏi cần phải lưu ý đến khả năng này. Để co kết quả trị liệu cao cần phải can thiệp sớm, chị hãy đưa mẹ mình đến bệnh viện khám, có thể phải làm sinh thiết (lấy mẫu tế bào chỗ nghi ngờ ung thư để xét nghiệm), xác định tính chất lành hay ác của tổn thương hiện nay, từ đó mới có phác đồ điều trị thích hợp.

PP. OHSAWA: Trước đây khi chưa biết phương pháp Ohsawa và áp dụng thấy hiệu quả thật tốt đẹp đối với mình, thỉnh thoảng tôi cũng có những cái sợ tương tự. Sống trên đời vui thì có vui đấy nhưng buồn phiền đâu phải là ít, nhất là phải giáp mặt biết bao "hăm dọa" tấn công mình. Lại nhớ, một bà mợ tôi ở Đà Lạt xuống Sài gòn đi khám BS. Nghe BS phán cái bệnh ung thư ngực ngày xưa đã giải phẫu nay không còn dấu hiệu gì phát tán, bà hãy an tâm và hãy ăn uống tẩm bổ bình thường. Nghe vậy, mợ tôi mừng vô cùng, bà nói còn hơn trúng số độc đắc. Tôi thiết nghĩ, nhỡ mà ông BS, bệnh nhân khỏe mà vì nhầm lẫn ông nói sai đi, thì bà mợ chắc là đột quỵ, chẳng bao lâu chết thôi!

Ôi! chỉ tin tưởng ở người, thiếu hiểu biết và tin ở mình trên bình diện y học và triết lý, đôi sự cố làm ta rúng động cả tâm hồn!

Và bây giờ tôi nói qua về tình trạng của mẹ bạn. Tôi không khuyên bạn đừng đưa mẹ đi bệnh viện

khám. Cứ hiên ngang đi khám cho "biết đá biết vàng" và tôi xin "xía vô" đôi lời: hai mẹ con đừng sợ vì nhỡ có gì không ôn tức gặp phải "ác tính" và Tây y bảo đảm chữa được hoàn hảo thì không nói làm gì, chứ nếu khó chữa và tuổi thọ bị hăm dọa rõ ràng thì phương pháp Ohsawa là "hậu phương lớn" sẵn sàng tiếp ứng. Bạn hãy tìm đọc lý thuyết và thực hành cách trị bệnh ung thư theo phương pháp thực dưỡng và bấy giờ bệnh hết chăng là do thầy thuốc, mà người thầy thuốc bây giờ không phải là ai xa lạ, chính mẹ bạn và bạn!

So sánh 19: "Co thắt động mạch vành gây đau ngực?".

Em 29 tuổi, cao 1m68, nặng 62kg, đang là sinh viên năm thứ hai. Không hiểu có phải do áp lực học tập hay không mà ngực bên trái (gần núm vú) của em thường bị đau lói, kéo dài vài giây rồi giảm dần. Tuổi em có bị bệnh tim không? Cần khám ở đâu?

Tây y, BS trả lời: Bệnh lý tim mạch nói chung thường xảy ra ở người lớn tuổi (tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim, rối loạn nhịp tim ...) nhưng vẫn gặp phải ở người trẻ tuổi như em. Cụ thể ở đây là triệu chứng đau thắt vùng trước tim, có khi do co thắt động mạch vành đấy em ạ. Không nên chủ quan, em cần được thầy thuốc chuyên khoa

nội tim mạch khám nghiệm để có kết luận rõ ràng và chữa trị. Bệnh tim mạch thường gây những biến chưng kho lương nếu khong trị liệu sơm.

PP. OHSAWA: BS nói về bệnh này đúng đấy. Tôi hồi 16 tuổi cũng bị chứng nhói tim nặng hơn em nhiều, nghĩa là đau liên tục, bớt đau khoảng 15 phút rồi đau nhói khó chịu trong tim. Tôi bi quan yếm thế, không thích bất cứ cái gì trên đời. Tôi đi khám nhiều BS Tây Ta nhưng bệnh vẫn hoàn bệnh nhưng hầu như được phán rằng vô bệnh và cho toa uống và chích thuốc bổ tim, bổ gan. Năm 20 tuổi, tôi đi khám BS P. Boucheron và được giới thiệu vào nằm ở bệnh viện Grall tức Đồn Đất rất nổi tiếng thời bấy giờ. Khoáng nửa tháng sau, tôi xuất viện và được cho biết tôi không có bệnh gì. Tôi rất bất mãn. Thỉnh thoảng tôi vẫn khạc đàm có dính từng sợi máu đỏ tươi và mạch luôn nháy 120 nhịp/phút. Tôi như người lâm vào chốn đường cùng. Đến năm 24 tuổi nhờ mua được một cuốn sách nhỏ nói về phương pháp kỳ diệu Ohsawa mà tôi được "giải phóng" toàn diện.

BS khuyên ra sao thì nếu có điều kiện, em nên đi bệnh viện chuyên khoa khám. Thời buổi ngày nay, máy móc y cụ nhiều thứ tối tân hơn xưa thì chắc bệnh của em sẽ được phát giác ra mau và được chữa trị theo Tây y. Còn nếu thấy chữa chưa toàn triệt thì em có thể bắt chước như tôi xem sao!

*** So sánh 20 "Ho ra máu tươi".**

Con tôi 22 tuổi, do lao lực nên ho ra máu tươi, đến bệnh viện khám, bác sĩ chẩn đoán lao phổi, nằm viện 2 tuần rồi lấy toa về nhà uống tiếp. Tại sao có người cũng bị lao phổi mà không ho ra máu như con tôi? Có phải ho máu là dấu hiệu nặng của lao phổi?

Tây y, BS trả lời: Người bị lao phổi có tổn thương ở phổi do vi trùng (lao) gây ra. Nếu vị trí tổn thương ở gần mạch máu, làm vỡ mạch máu sẽ gây ho ra máu. Mức độ nguy hiểm phụ thuộc vào lượng máu ra, nếu nhiều có thể gây choáng, trụy tim mạch. Nhiều yếu tố liên quan đến kết quả điều trị lao như thể trạng người bệnh, tuổi tác, các bệnh lý đi kèm,... và đặc biệt là vi trùng có nhạy hay đề kháng với thuốc hay không.

PP. OHSAWA: Tuổi còn trẻ mà quá lao lực, thức khuya dậy sớm nhất là thân thể ốm o gầy còm thì dễ bị lao lắm. Tôi thuở còn trẻ cũng mắc cái chứng bệnh hơi giống con của anh nghĩa là không có ho nhưng khạc thì đôi khi trong đàm có máu tươi. Bác sĩ khám cho con anh thì bảo cháu bị lao và cho thuốc trị chớ tôi thì BS và BV tìm hoài không biết là bệnh gì nên đâu có thuốc uống và bệnh có hết đâu! Thế mà nhờ phương pháp Ohsawa ăn uống đúng đắn có một tháng là tôi phát giác tôi đã mắc

bệnh gì và tư đo đen nay tơi mày chục năm mà tôi đâu có đi BS hay uống thuốc uống men gì nữa. Mà tôi "cày" dữ lắm, thức khuya dậy sớm, làm biết bao nhiêu việc, lao động cả thể xác lẫn tinh thần có thấy mệt, thấy nhọc gì đâu! Thế nên tôi biết vì ăn uống sai lầm, thiếu cân đối, thiếu quân bình nên sức khỏe có vấn đề, nên mới đi cầu cạnh chỗ nọ chỗ kia! Vậy anh hãy cho con anh áp dụng thứ phương pháp thực dưỡng một thời gian 5, 10 ngày thử xem. Nếu em nó chịu thì đối với bệnh phổi, anh cho em ăn thêm củ sen tươi xào dầu mè, misô chiên dầu mè, cốm gạo lứt.. Các món này giúp phổi mau trở lại bình thường, hít thở thông thoáng, vô cùng dễ chịu so với trước đây, khi chưa ăn uống đúng phép. Đó cách chữa bệnh trên bình diện chiến lược nghĩa là về lâu về dài mà thân thể khỏe mạnh thì tha hồ làm việc để thỏa mọi ước mơ vì chắc chắn mọi mơ ước đều thành hiện thực không lâu xa gì. Đó là theo sách vơ và theo một chút kinh nghiệm của tôi, con thì tất cả tùy ở anh và đứa con quyết định, chứ không phải nơi ai khác!

*** So sánh 21: "Tổn thương não".**

Vợ tôi 50 tuổi, mổ lấy máu tụ ở não vào tháng 9.2006, mổ lắp lại phần sọ khuyết vào tháng1-2007, nay đi lại trong nhà được, nhưng

trí nhớ sa sút trầm trọng. Không nhận người thân như chồng, con và ánh mắt vô hồn. Có cách nào giúp vợ tôi hồi phục? Cần điều trị thêm bao lâu nữa?

Tây y, BS trả lời: Vợ của ông với tổn thương não bộ nặng nề do chấn thương làm ảnh hưởng đến tâm thần, mất trí nhớ. Vì thời gian bệnh đã lâu (hơn 2 năm) nên điều này đã thành di chứng, khó có khả năng hồi phục.

PP. OHSAWA: Nếu bệnh mà thầy thuốc cho biết đã đến như vậy, thì chúng ta chỉ biết thở than cho nỗi bất hạnh của mình. Nhưng "còn nước còn tát" biết đâu phương pháp mang tên là thực dưỡng hay trường sinh Ohsawa, có thể cho ta một cơ hội cuối cùng, nhưng tràn trề kỳ vọng!

Anh bạn hãy tìm các sách về thực dưỡng ở các người thân hay bạn bè và mượn về đọc. Sách này ngày nay phổ biến rộng, được nhiều người biết đến và áp dụng có kết quả tốt đấy!

Chúng tôi tin tưởng phục hồi thì có phục hồi dầu là đã thành di chứng. Chỉ e trong khi giải phẫu vì cần thiết hay sai lầm mà người đảm trách làm mất đi một số cơ năng quan trọng nào đó. Đã mất đi mà mọc trở lại có lẽ là một điều bất khả còn nếu không phải thế, chỉ thuộc bệnh trạng thôi thì chúng ta hoàn toàn có thể hy vọng một cuộc "đổi đời".

Tóm lại, người ta thường nói về một món ăn hay thuốc men nào tốt nhưng chưa được thẩm định rõ ràng đối với bệnh trạng của mình là "Không bổ bề ngang cũng sang bề dọc", trong phương pháp thực dưỡng này cũng thế, anh cho chị ăn uống đúng trong một thời gian lâu dài chừng vài tháng hay một năm xem sao. Một con đường nhỏ hẹp ví dầu có đầy chông gai khó đi đến đâu chăng nữa vẫn còn hơn và hơn rất nhiều tình trạng hoàn toàn ở trong vòng bế tắc, phải không anh?

* So sánh 22: "Móng chân bấu vào thịt"

Tôi 38 tuổi, cao 1m52, nặng 47kg, vừa sanh con được 6 tháng. Trong người tôi không thấy mệt mỏi gì, ăn ngủ bình thường, riêng 10 móng chân bị biến dạng, cong vòng lên, các móng chân bấu vào thịt rất đau, nhất là ở ngón cái chân phải. Tôi có người anh bị viêm ngón chân, đến bệnh viện mổ cắt bỏ một phần móng thì khỏi bệnh, trường hợp của tôi có giống như vậy không? Cần khám ở đâu?

Tây y, BS trả lời: Người thân của chị có thể bị móng quặp, gây viêm tấy mô mềm quanh móng nên được chữa khỏi bằng phẫu thuật. Bệnh này chỉ xảy ra ở 1 - 2 ngón , thường là ngón chân cái. Còn biểu hiện của chị tổn thương tất cả các móng chân,

cần xem lại bệnh lý khác, có nguyên nhân toàn thân làm biến đổi cấu trúc móng (như thiếu chất sắt chẳng hạn). Vì nhiều móng cùng bị nên không thể mổ hết được. Chuyên khoa da liễu là nơi chị cần đến để chẩn đoán và điều trị.

PP. OHSAWA: Bệnh của chị theo chúng tôi nhận xét, chị hãy xem cách ăn uống của chị những ngày tháng gần đây có những món ăn nào lạ lẫm không. Chớ nếu như bình thường thôi thì ta hãy tự hỏi tại sao ta mắc cái bệnh mà ít ai bị. Chuyên khoa da liễu là nơi chị cần đến theo ý của bác sĩ, còn theo chúng tôi thì chị hãy xem các sách về phương pháp thực dưỡng để xem mình phạm những lỗi nào, Âm hay Dương. Dầu lỗi nào, nếu chị ăn uống quân bình trở lại thì cái bệnh quái đản trên sẽ biến mất thôi. Móng của chị từ máu thịt mà ra thì nay máu thịt được đổi mới, được đổi chiều Âm ra Dương hay quân bình thì chắc chắn nó sẽ không bấu vào nữa, mà bình thường như móng của mọi người.

Dầu chị có nghi ngờ lời chỉ dẫn này của chúng tôi thì khi áp dụng chị cũng chẳng tốn kém gì và sau đó chị có thể tin và áp dụng một đường lối nào đó cũng không muộn.

Nên nhớ cho, phương pháp Ohsawa có "ép phê" chỉ trong vài ba ngày nếu áp dụng đúng bài bản và sau đó niềm tin sẽ phát khởi mạnh lên và bấy giờ

áp dụng lâu dài để khai mở tinh thần hay không là tùy mình quyết định!

So sánh 23: "Hư khớp trầm trọng, nằm liệt".

Bố tôi 76 tuổi, đau nhức khớp gối phải nhiều năm nay, nhìn bên ngoài không có gì bất thường nhưng chụp phim thấy hư khớp nghiêm trọng. Hiện giờ thuốc men không còn hiệu quả, gần như nằm liệt chứ không thể bước xuống giường. Vậy phải làm sao? Trị ở đâu?

Tây y, BS trả lời: Bệnh thoái hóa khớp gối của bố anh cần được xem xét chỉ định thay khớp gối nhân tạo bởi điều trị nội khoa không còn tác dụng. Để thực hiện trị liệu này, anh hãy đưa bệnh nhân về TPHCM, đến các bệnh viện như BV Chấn thương chỉnh hình, BV Đại học Y Dược ..

PP. OHSAWA: Cơ thể con người hầu như ai cũng cảm giác thấy như nhau, hễ đau khổ vì bệnh hoạn thì phải tìm phương chữa trị dầu tuổi đời có gần ngày xuống lỗ chăng nữa. Vì thế tuy bố anh tuổi coi như cao mà bệnh đến nỗi muốn nằm liệt giường thì cũng thật là tội nghiệp, anh phải tìm cách chữa bệnh cho cha nếu có phương tiện theo lời BS. Tuy nhiên trong khi chờ đợi và nếu gia cảnh còn khó khăn, sao anh không cho bố ăn kiêng theo phương pháp Ohsawa xem sao. Hy vọng là khỏi đấy anh a.

Bà má tôi năm nay 2009, tuổi đã hơn 91, chụp phim thấy có gai cột sống, đau chịu không nổi, phải khiêng vào bệnh viện tỉnh. Sau một thời gian uống thuốc giảm đau, bệnh không thấy bớt bao nhiêu đành phải về nhà. Từ xa tôi về thăm và khuyên má tôi là hãy chịu khó ăn cơm gạo lứt, ăn quen thì thấy ngon và thú vị, nhai trạo trực cũng được, cộng thêm chút đỉnh đồ ăn, nhưng hy vọng hết đau và có thể mạnh lên rồi đi đứng và tự làm vệ sinh được, chớ không thì khổ lắm. Má tôi chịu liền rồi nửa tháng sau, bà khỏe, bớt đau nhiều, tự làm vệ sinh thân thể, ít nhờ con cái. Vài tháng nữa má tôi đi đứng bình thường! Đó là chưa nói bà rất minh mẫn, chúng tôi là con đôi khi còn "quên nọ quên kia" chứ bà thì không và "hiên ngang" đi thăm con cháu nơi xa không cần người theo hỗ trợ đấy!

Nếu ăn uống đúng quân bình Âm Dương mà sách Ohsawa chỉ dẫn, hy vọng bố anh cũng phục hồi sức khỏe như bà má tôi, chứ không khó khăn gì đâu!

*** So sánh 24: "Viêm amidan".**

Em 20 tuổi, là ca sĩ nên bị viêm a-mi-đan hoài mà không dám đi mổ vì sợ thay đổi giọng hát. Có đúng vậy không? Có cách nào trị khác mà không cần mổ?

Tây y, BS trả lời: Tuy hiếm nhưng cũng có một vài trường hợp sau mổ cắt a-miđan giọng nói, giọng hát thay đổi. Bệnh của em khi có chỉ định phẫu thuật cần thực hiện sớm để tránh biến chứng, hãn hữu mới đổi giọng.

PP. OHSAWA: Ta sống nhờ cái giọng mà nay nhỡ nó mất đi trong muôn một thì làm sao đây? Tôi xin góp ý với cô như sau:

Nếu vấn đề không gấp gáp gì thì Cô hãy thử phép ăn kiêng Ohsawa cho triệt để vài ngày xem sao và nếu thấy hay và hợp với mình thì tiếp tục thêm. Chắc chắn là cái bệnh nhỏ này không tồn tại trong họng lâu đâu. Vi khuẩn nằm trong amiđan không thích giòng máu có cơm gạo lứt thì tức khắc chúng phải dắt díu nhau đi tìm chỗ khác ăn chơi. Hơn nữa, tôi xin nói thêm, người nào ăn cơm lứt đúng bài bản thì giọng nói thanh và trầm bass tồn tại rất lâu dài. Một ví dụ không xa là khi tôi nói chuyện qua điện thoại hầu như không một ai nhận ra tiếng một người mà mình yêu cầu muốn gặp. Rất nhiều lần nghe tôi lên tiếng thì họ (phụ nữ giọng lớn tuổi hay nhỏ tuổi gì cũng vậy) kêu ngay nào là "cưng ơi", "bé ơi", "cháu ơi", "con ơi" ... cho cô, cho bác gặp ba một chút ...Tôi chẳng buồn lòng gì đùa luôn: "Dạ, con cũng là ba đây!" Bên kia đầu dây tiếng cười khúc khích lẫn rộn rã vang lên...Tôi xin kể thêm một

chuyện giống vầy nữa. Có lần một hiệu phó trường bà xã tôi điện thoại về nhà, tôi bắt máy: - Alô!

- Con có phải là con cô Hồng không?

- Dạ!

- Con cho Cô gặp mẹ một chút!

- Dạ mẹ Hồng không có nhà!

- Vậy lúc mẹ về con nói mẹ vào trường có việc nghe!

- Dạ!

(Cô hiệu phó còn trẻ đẹp mà biết việc này chắc cười chết!)

Vậy nếu ai đó muốn cho giọng của mình giữ được trầm cũng được, thanh cũng được, tồn tại dài lâu không suy tàn mau theo năm tháng thì hãy ăn uống đúng đắn theo phương pháp thực dưỡng này. Nhờ vậy chúng ta lợi lộc rất nhiều bề, cái nhan sắc trẻ trung cùng cái giọng vượt thời gian không là cái gì cả đối với những con người muốn tìm cái chi trường cửu mà ngày nay người Tây phương phần nhiều phải hướng về Đông phương mới có cơ hội.

*** So sánh 25: "Viêm ngoài da".**

Tôi 46 tuổi, từ nhỏ đến lớn không bị bệnh tật gì đặc biệt, da mặt không trắng lắm nhưng hồng hào, sáng đẹp. Bỗng nhiên hai gò má nổi

máng ưng đó sần, ngứa tróc da rất khó chịu, uống thuốc chống dị ứng 2 tuần mà không khỏi. Đây là bệnh gì? Cách trị thế nào? Người sắp mãn kinh có biểu hiện này không? Cần tránh thức ăn nào?

Tây y, BS trả lời: Quan sát trực tiếp tổn thương rất cần thiết trong chẩn đoán bệnh lý da nên chỉ qua thư hỏi khó tra lời chắc chắn chị bị bệnh gì. Một khả năng cần lưu ý là viêm da nhờn, có gây những biểu hiện giống như chị đang có. Việc định bệnh và trị liệu thuộc chuyên khoa da liễu, dựa vào căn nguyên cụ thể. Thời gian này chị cần tránh dùng các loại thức ăn, nước uống có thể gây dị ứng. Chỉ bôi lên da mặt các thuốc mà bác sĩ kê toa (Kem, mỹ phẩm phải tạm dừng). Các triệu chứng hiện có của chị không gặp trong giai đoạn tiền mãn kinh.

PP. OHSAWA: Đấy, chị thấy đấy, BS hay thầy thuốc nào cũng vậy, họ đòi phải khám, phải bắt mạch bệnh nhân mới rõ được nguyên nhân bệnh. Nhưng nhiều khi khám, bắt mạch, rồi lại nhờ biết bao công cụ y khoa hiện đại tốn rất nhiều tiền họ cũng chăng biết bệnh vì đâu mà phát sinh như thế này thế nọ. Đối với phương pháp thực dưỡng Ohsawa thì cái tư thế bác sĩ nằm trong tay chị chứ không ở ai cả. Mà chắc chắn rằng chị trị cho mình tuyệt háo đấy nhé! Đầu tiên chị cần tìm đọc lý thuyết (Ohsawa

viết sách rất dễ hiểu) rồi chị quan sát những món ăn hằng ngày của chị có món nào bất thường gần đây nhất không, nhất là có quá Âm hay nhiễm nhiều hóa chất thực phẩm không. Chị nên biết hiện nay trên thông tin đại chúng, vì người ta chỉ chạy theo lợi nhuận nên, đã dùng hóa chất vào thực phẩm rất nhiều, nhất là các loại trái cây ngoại nhập như cam nho lê táo nhiễm rất nhiều thuốc trừ sâu rất độc. Chị từ bỏ các món nhiễm hóa chất hoặc bất quân bình ấy rồi ăn cho đúng quân bình trở lại với ngũ cốc lứt là chính (người Tây phương thường dùng lúa mì lúa mạch thay vì gạo) thì bệnh hoạn sẽ lui hết thôi.

Kết cuộc là dài dài trong đời con người, ta không mắc bệnh này thì cũng bị bệnh khác, không biết đâu mà lường, nhưng với triết học Âm Dương của Đông phương mà Ohsawa khai triển theo một đường lối dễ hiểu về phương diện sinh học thì bệnh gì cũng "lường" được cả. Chúng chỉ vì quá Dương hay quá Âm và chúng ta hãy điều chỉnh chúng bằng cách thu nạp một năng lượng quân bình là tất cả đều ổn với điều kiện đừng để quá, quá muộn màng! (mà dầu cho có quá muộn chăng, cũng vẫn còn hy vọng, không bao giờ có chữ "tuyệt" cả!)

Trải qua mấy mươi năm ăn uống theo phương pháp trên cơ sở một triết học kèm với một luận lý phù hợp với trí não của bất cứ một người bình thường nào, chúng tôi nhận thấy cuộc đời quả thật

chẳng cần gì đến thuốc men, nếu con người ăn uống đúng theo trật tự của thiên nhiên với hạt ngũ cốc nguyên tính là chính. Còn tại sao ngày nay cần phải có thuốc có thang thì đó là lỗi của tổ tiên, ông bà, cha mẹ và chính ta ăn uống sai lầm trải qua một thời gian quá dài nên đến nông nỗi này, chớ chẳng có chi là lạ và "có chơi thì có chịu!" thế thôi, chẳng nên đổ thừa cho ai cả!

*** So sánh 26: "Viêm tắc động mạch ở các ngón tay".**

Cha tôi 65 tuổi, hút thuốc lá từ năm 15 tuổi, theo lời bác sĩ nói chính điều này làm mạch máu ở 10 đầu ngón tay tắc lại gây tê lạnh. Có đúng không? Điều trị ra sao? Có người bị bệnh này mà phải tháo đốt ngón tay?

Tây y, BS trả lời: Đúng vậy, cha của anh bị viêm tắc động mạch ở các ngón tay, bệnh này do nhiều nguyên nhân, trong đó nghiện hút thuốc lá lâu năm rất phổ biến. Trong chữa trị phải ngưng ngay việc hút thuốc lá, dùng các thuốc tăng tuần hoàn ngoại vi, trợ mạch máu, kết hợp vật lý trị liệu, .Điều trị nội khoa không phai luôn luôn thành công, nhiều trường hợp thất bại, bệnh tiến triển nặng hơn làm hoại tử ngón tay phải phẫu thuật cắt bỏ.

PP. OHSAWA: Nhiều ngươi nói rằng thuốc lá là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh, đặc biệt nhất là ở phối và trong trường hợp này thì nó là chính phạm phải triệt ngay! Họ không bao giờ nói chính là hạt gạo trắng đã bị phá vỡ tính nguyên vẹn tốt lành, rượu tiếp theo và thứ ba là đường cát trắng mà trước đây thời Pháp thuộc, thực dân đã từng hé lộ cho ngươi Việt Nam bị trị biết. Rươu và đường không phải ngày nào cũng dùng, nhưng gạo trắng là thứ thực phâm chính hằng ngày của nhiều dân tộc không riêng gì nước ta. Một khi ăn thứ hạt ngũ cốc còn nguyên tính tức còn vo cám dày dồi dào sinh tố và khoáng chất, con ngươi kho mà đố bệnh. Còn nếu như biết phối hợp Âm Dương cho cân đối biết bao thực phẩm phụ khác thì theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa được phổ biến rất rộng ngày nay, bệnh hoạn làm gì có chỗ đứng mà cấm nọ cấm kia, những thứ mà luật pháp cho phép dùng và trong thực nghiệm nêu ăn uống đúng phep thì thuốc lá chẳng hạn, đâu có tác hại gì mình. Ta không nên hàm hồ nghe lời bất cứ ai mà cần phải trải nghiệm trên tự thân vì thuốc lá chi có hại cho người không lấy hạt gạo lứt làm thực phâm chính hằng ngày. Cũng như một người có võ nghệ đầy mình thì đâu có sợ bọn lưu manh hiếp đáp. Con người yếu đuối phải tự trách, phai làm mình mạnh lên, có thực lực để tháng ngoại cảnh, đừng đô thừa nó!

Trường hợp ba của anh, anh cứ khuyên ông cụ nghiên cứu phương pháp thực dưỡng và áp dụng cho triệt để vài tháng đầu thì các bệnh về mạch sẽ có cải thiện rõ rệt ngay. Giòng máu tốt do thực phẩm tốt sinh ra sẽ đi đến tận các đầu ngón tay nuôi chúng, làm gì có chuyện hoại tử đành chịu cắt bỏ cho uổng!

*** So sánh 27: " Bệnh dạ dày".**

Tôi bị bệnh dạ dày trên 15 năm, chạy chữa đủ mọi loại thuốc, kiêng ăn, lao động nhẹ, uống nước lạnh buổi sáng nhưng không thấy thuyên giảm. Theo ý BS có nên đi Bệnh Viện giải phẫu không?

Tây y, BS trả lời: Uống nước lạnh làm sao chữa được bệnh dạ dày? Chị nên đến BV Bình Dân TP.HCM khám và chụp hình, nội soi lại coi có cần giải phẫu không. Sau khi giải phẫu bệnh vẫn có thể tái phát. Nhưng nếu chữa bằng nội khoa nhiều năm không hết, thì phải mổ thôi.

PP. OHSAWA: Nếu ai bệnh như chị mà nghe thầy thuốc trả lời như vậy thì buồn biết bao vì bế tắc chớ không còn gì nữa: Chữa nội khoa thì hơn cả chục năm trời không hết đến nỗi quẩn trí nghe ai chỉ gì dù phi lý chăng cũng thử may ra... Rồi tiến đến đường cùng là mổ thì tương lai cũng không xán lạn

gì vì nguy cơ tái phát. Mà một khi tái phát, cái dạ dày bệnh vốn đã bị mất mát phần nào thì nó sẽ ra thế nào đây?

Để mở một sinh lộ cho chứng bệnh của mình, xin chị hãy tìm cuốn HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền Y HỌC TRƯỜNG SINH VIỄN ĐÔNG mà giở ra trang 75, sẽ thấy có đề cập đến những chứng thuộc ổ bụng như: **Ung thư dạ dày, Ung loét dạ dày, Dạ dày suy nhược, Viêm dịch dạ dày, Khó tiêu, Đầy hơi. Dạ dày dư axit, Dạ dày co rút, Dạ dày trương giãn, Xệ dạ dày** và các cách chữa trị. Chị hãy thử theo cách chỉ dẫn của từng chứng xem sao. Chúng tôi đã từng biết nhiều người lành bệnh sau khi áp dụng phương pháp này. Thời gian dùng thử không lâu xa, độ 5, 10 ngày chẳng hạn, chẳng bõ bèn gì, là thấy "đâu là chân lý". Rồi từ đó chắc chị cũng như chúng tôi, chúng ta có một bạn hữu, một pháp môn cách mạng cuộc đời mình, giúp ta sáng suốt đi trọn "đường trần" một cách hạnh phúc cho dầu có "sớm nắng chiều mưa".

So sánh 28: "Loét dạ dày".

'Tôi bị loét ở hang vị dạ dày HP dương tính nhưng không có cảm giác đau, chỉ nóng rát thượng vị. Bệnh của tôi điều trị tích cực có khỏi hẳn không và thời gian điều trị phải mất bao

lâu? Bệnh này có tiến triển và có nguy hiểm không?

Tây y, BS trả lời: Loét dạ dày hay tá tràng là một bệnh mãn tính hay tái phát, thời gian điều trị ngắn hay dài và tái phát sớm hoặc lâu tùy thuộc vào thể bệnh, việc điều trị bệnh và việc thay đổi lối sống. Có nhiều yếu tố thuận lợi góp phần gây viêm dạ dày như chế độ ăn uống, nhiễm trùng H.pylori, thuốc men, hút thuốc lá, lo lắng, căng thẳng,. Ở một số người bị loét dạ dày - tá trang nhưng không có triệu chứng gì cả. Được gọi là loét câm, chỉ phát hiện do tình cờ đi nội soi hoặc khi bị biến chứng ói ra máu, đi tiêu phân đen...Ở một số người, triệu chứng không rõ và ít triệu chứng. Ở một số khác, có đầy đủ triệu chứng của bệnh. Có hay không có triệu chứng không liên quan gì đến mức độ bệnh. Một số trường hợp loét dạ dày có thể tiến triển thành ung thư dạ dày.

PP. OHSAWA: Chúng tôi trích thêm bệnh này vì thấy bệnh nhân rất lo âu về kết quả và thời gian vì trong thời buổi kinh tế gay go bệnh cứ dằng dai hoai va tốn nhiều thời gian chữa trị thì sống làm sao đây! Hơn nua bệnh nhân lo sợ tiến triển bệnh co nguy hiêm không thì BS phán một câu "xanh rờn" la co thê thành ung thư da dày đấy! Thế thì có "bấn xúc xích" không chứ!

Theo phương pháp thực dưỡng, bạn chỉ cần dùng phương thức số 7 hay thấp hơn một chút xíu là thay vì dùng 100% cơm gạo lứt với muối mè hay tương đậu nành (misô hoặc Tamari), bạn có thể ăn 95% cơm lứt và 5% rau củ (hấp hay chiên xào) theo sách vở chỉ dẫn cho ngon miệng là trong vòng vài ngày cho đến một tuần lễ, bạn sẽ thấy "ngon cơm" ngay và sẽ không còn đọng trong tâm khảm biết bao lo âu phiền muộn và chạy đôn chạy đáo để tìm thuốc tìm thầy. Có điều ăn uống theo cách này là một lối sống cách mạng bản thân. Mà đã cách mạng thì tốt là tốt quá đi chứ nhưng giai đoạn đầu không phải là không có những "trục trặc" trong đời sống mà thiên hạ thường cho là "bình thường", cái bình thường gây ra cái đau khổ "bất thường"của ngày hôm nay!

*** So sánh 29: "Ung thư dạ dày".**

Cha tôi bị ung thư dạ dày, chụp X quang, BS cho biết ung thư hết 3/4 dạ dày. Các BS Qui Nhơn nói không chữa được, cho xuất viện nằm tại nhà, bệnh ngày một nặng. Hoàn cảnh nghèo khổ. Có thuốc gì chữa được không? Hoặc điều trị tại Bệnh Viện nào, xin BS chỉ giúp?

Tây y, BS trả lời: Ba cua bạn bị ung thư gần hết dạ dày, chắc chắn đã di căn nhiều nơi nên BS Qui Nhơn thấy mổ cũng không giúp ích gì nhiều. Đến

giai đoạn này, thì tốt nhất là thỏa mãn những gì cha của bạn đời vì thông thương, không qua 6 thang. San sóc, lo lắng đầy đủ cho cha già trong những giờ phút cuối là một cách chứng tỏ lòng hiếu thảo.

PP. OHSAWA: BS mà nói đến thời gian ra đi của bệnh nhân thì thường là đúng một khi người bệnh chỉ nhất thiết đi trên con đường Tây y mà thôi vì không còn tin con đường nào khác. Hơn nữa lúc qui thời gian sống còn không nhiêu, chỉ tính tháng ngày và tinh thần ho tuy không được thân nhân cho biết rõ nhưng nhờ linh tính, đôi khi họ cũng cám nhận được và buông xuôi. Trong trường hợp này, nếu người quá già không còn sợ gì cái chết thì không nói làm chi, chớ nếu còn quá trẻ hay ở cái tuổi mà họ còn nhiều hoài báo, nhiều ước vọng cần phải làm như con cái chưa lớn khôn hay sự nghiệp chưa thành thì rất là đau đớn và vô cùng tội nghiệp!

Phương pháp Ohsawa không bó tay trước một nghịch cảnh nào, câu "còn nước còn tát" và "không con gì để mất nữa" trong những trương hợp như thế này vẫn mang đầy ý nghĩa. Một khi thân nhân và người bệnh hiểu ra và sẵn sàng thực hiện thì cánh cửa tuyệt vọng bị xô ra và nỗi đau thương bây lâu sẽ nhường bước cho một tia sáng đầy hứa hẹn len vào.

Bạn hãy mơ quyển HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền Y HỌC Trường Sinh VIỄN ĐÔNG của Ohsawa

và lật trang 75 thi thấy **Ung thư dạ dày** chữa như sau:

"Tuân thủ chặt chẽ những chỉ dẫn cơ bản hay chế độ ăn kiêng đặc biệt. Dùng ½ muỗng cà phê "Dentie" dưới dạng dựng trong bọc nhện, 2 lần/ngày). Áp gừng và dán cao khoai sọ 5 lần/ ngày."

Còn "Tuân thủ chặt chẽ những chỉ dẫn cơ bản hay chế độ ăn kiêng đặc biệt" là sao? Đó là (tr.31):

"Dầu bệnh đến đâu chăng nữa, nếu thật sự muốn tự mình chữa cho mình và càng nhanh càng tốt bằng mọi giá thì các bạn cố mà theo chế độ ăn uống đặc biệt sau đây ít nhất là hai tháng:

1. Nhịn ăn hoàn toàn trong một hay hai ngày, hoặc một hay hai tuần (không ăn gì, không uống gì), hoặc uống càng ít càng tốt trong khi làm việc như thường.

2. Ngưng hoàn toàn:

a. Đường, kẹo và các món ngọt;

b. Ớt, gia vị, bột cà ri, tiêu, mọi thứ đậu haricot và bất cứ đậu nào, giấm;

c. Tất cả trái cây;

d. Mọi san phẩm động vật, gồm cá sữa, bơ, sữa trâu long, phô mai, thịt, trưng và cá. (Có thể dùng chung trừ đường, nếu hoan toàn không thể nao vượt nôi sau

khi lành bệnh hẳn hay khi nào khả năng phán đoán của các bạn được khai mở trọn vẹn).

3. Tỉ lệ "ngũ cốc" và "lê ghim": 95 – 5.

4. Ngưng mọi cuộc chạy chữa và dùng thuốc men.

5. Làm việc bằng tay chân càng nhiều càng tốt".

Sau khi đọc xong các dòng chỉ dẫn trên, bạn nếu thấy đây là một cánh cửa mở ra một niềm hy vọng cho tất cả mọi người kể cả những người vốn con sống trong khốn khó thì bạn hãy chỉ cho ông cụ áp dụng xem sao!

Tất cả mọi nẻo đều đóng chặt chỉ còn hở một cánh cửa hẹp mà ngoài đó ánh sáng chan hòa hứa hẹn biết bao điều kỳ thú vui chơi, tại sao chúng ta không chịu đứng dậy và cố lách mình qua?!

*** So sánh 30: "Bệnh thần kinh tọa".**

Bệnh phát khởi hơn một tháng nay, triệu chứng đầu tiên là đau ngang thắt lưng rà mông bên trái chạy ran xuống bắp đùi và đau nhức cả chân trái. Hiện tại đi đứng khó khăn vì cứ động chân trái đau và yếu kém rõ rệt cảm giác như tê bại. Chân trái teo nhỏ 1,'10 so với chân phải, ngoài ra không có triệu chứng gì khác. Tôi

đã đến khám và siêu âm thì BS bảo đau thần kinh tọa cho thuốc uống, chích như Terneurine, Strychnal, B1, Dectancyl, PNC nhưng không khỏi. Vậy bệnh tôi có phải thần kinh tọa hay bệnh gì khác. Điều trị ra sao?

Tây y, BS trả lời: Bệnh của bạn đúng là thần kinh tọa, có điều là nếu đã gây teo cơ thì không nên kéo dài cách chữa trị nội khoa nữa. Bạn nên về TP HCM khám tại TT chấn thương chỉnh hình, chụp hình tủy sống thắt lưng có tiêm chất cản quang (myélographie lipiodolée) để biết có bị thoát vị đĩa đệm không. Nếu đúng bệnh này, BS sẽ cắt bỏ phần sụn dôi ra (mổ bằng đường lưng). Như thế, thần kinh tọa hết bị chèn ép bạn mới hết đau và hết teo cơ nữa.

PP. OHSAWA: Theo lời BS thì một khi thần kinh tọa hết bị chèn ép, ông mới hết đau và hết teo cơ. Mà muốn thế thì theo Tây y ông phải mổ phần sụn dôi ra đấy!

Ông bạn nên biết, theo Y học triết Đông, Âm Dương chi phối vạn vật trong vũ trụ này. Âm thì có khuynh hướng bành trướng và Dương thì co rút lại. Cái phần sụn dôi ra tức bành trướng là do cơ thể ông bị lực Âm chi phối. Nay nếu muốn nó không còn chi phối nữa thì ông phải dùng một lực Dương khống chế cho nó trở về trạng thái bình thường như người vô

bệnh. Trước đây bị lực Âm chi phối là do ông đã dùng cac mon an uông quá Am trong một thời gian lâu dài như cà phê, sữa, đường, nước ngọt, trái cây, khoai tây, cà chua, cà pháo ... Nay ông đi ngược lại là ăn cơm gạo lứt thay vì gạo trắng và dùng thêm các thức ăn phụ nhưng Dương mà sách vở có chỉ dẫn, thế là xong và chúng ta ngồi chờ kết quả. Và kết quả không phải đợi đến cả tháng cả năm mà chỉ cần mươi, mươi lăm ngày là "biết đá biết vàng". Nhiều người khi thấy chúng tôi nói vậy có thể mỉm cười cho tôi là "Sơn Đông mãi võ"! Nhưng quí vị thử nghĩ, người ta mãi võ là để kiếm tiền qua ngày, xong rồi thấy biến đi đâu mất, còn tôi mãi võ "miệng" để kiếm cái gì bây giờ, sách viết không kiếm tiền nhiều mà rủi mang nhiều lỗi lầm thì ai là người chịu búa rìu dư luận đây? (Thật ra tập 1 đã được bà con ta ưu ái - bán rất chạy - và qua điện thoại được yêu cầu viết tiếp để đọc cho "đã" nên tôi phải "thức khuya dậy sớm" mà "chơi" các dòng này! Xin cám ơn tất cả quý vị.)

Chúng tôi sở dĩ "lớn tiếng" đôi chút là vì thấy người ta cứ ngước mặt mãi lên cao, mỏi mắt tìm cõi thiên đàng mà chẳng thấy đâu đâu, trong khi nhìn xuống một chút chẳng xa xôi gì, một cuộc sống đơn sơ, nhàn tản, thanh đạm cũng là một coi thần tiên. Ma qua thật là thần tiên vậy!

*** So sánh 31: "Đau cột sống".**

'Em trai tôi nam nay 22 tuổi bị đau lưng, đi khám BS chẩn đoán calci hóa cột sống. Xin cho biết calci hóa cột sống có chữa được không? Ở TPHCM bệnh viện nào có thể chữa được bệnh này? Thời gian điều trị bao lâu? Chi phí nhiều không?

Tây y, BS trả lời: Nên đưa em khám lại tại BS chuyên khoa của TT chấn thương chỉnh hình TP HCM coi có đúng là bệnh calci hóa cột sống gây đau lưng hay không? Bệnh ấy hiếm gặp, nhưng phiền một nỗi không rõ nguyên nhân nên chữa tạm bằng các thuốc giảm đau chứ không thể trị dứt được.

PP. OHSAWA: Một BS thì cho rằng mắc bệnh calci hóa cột sống, một BS thì không tin lắm và báo khám lại rồi cho rằng bệnh hiếm gặp, không rõ nguyên nhân và không trị dứt được. Tây y và có thể các nền y khác cũng vậy, nhưng đối với nền Y triết Đông phương mà Ohsawa ra công truyền bá suốt cả một cuộc đời thì không như thế. Mọi bệnh hoạn trên đời này đều chữa được trừ chuyện đã rồi thành dị tật và bẩm sinh và chính người bệnh không muốn chạy chữa theo một phương phap ma họ thường chê là" bó hầu bó họng"!

Chị hãy giới thiệu phương pháp Ohsawa này cho em trai của chị đi. Nếu trước đây em nó không bi

bệnh này và không phải là một dị tật như gù, thân thể thiếu nọ thiếu kia ngay lúc ra đời thì có thể chua lành. Bệnh của em trai chị Tây y cho là không rõ nguyên nhân nhưng theo chúng tôi thì em nó dùng thực phẩm bất quân bình trong một thời gian dài mà không biết nên mới ra nông nỗi! Nay chỉ cần ăn uống đúng phép, lấy ngũ cốc lứt làm thực phẩm chính trong các bữa ăn thì bệnh của em chi sẽ biến mất trong thời gian ngắn. Con chi phí chị có thây không, sẽ không tốn kém chút nào vì có mua thuốc mua thang gì đâu!

*** So sánh 32: "Thoát vị đĩa đệm".**

Tôi 53 tuổi, đau thắt lưng đã 3 năm nay, vừa rồi chụp MRI phát hiện thoát vị đĩa đệm L4 – L5, có bác sĩ báo mổ, có bác sĩ báo uống thuốc! Vì sợ mổ cột sống nguy hiểm nên tôi chọn cách trị dùng thuốc và vật lý trị liệu, đến nay hơn 6 tháng mà lưng của tôi vẫn còn thốn đau. Vậy có cần mổ không? Mổ cột sống có hay bị liệt chân không? Còn cách trị bằng laser thì sao?

Tây y, BS trả lời: Ở giai đoạn đầu cua thoát vị đia đệm, khi sự chèn ép thần kinh ở mức độ nhẹ, người ta thường áp dụng trị nội khoa kết hợp vật lý trị liệu. Kế đến là mức đô nặng hơn nhưng chưa đến lúc phải can thiệp bằng phẫu thuật thì có thê dùng

laser trị liệu để giảm áp khối thoát vị, giảm chèn ép thần kinh.. Ở mức độ nặng, khối thoát vị lớn, chèn ép thần kinh tọa gây đau nhiều lan xuống chân, teo cơ,... thì chỉ định phẫu thuật là bắt buộc. Trường hợp của chị nếu chỉ đau khu trú vùng thắt lưng, thiết nghĩ chưa cần phải mổ. Chị hãy đi khám chuyên khoa ngoại thần kinh hoặc chấn thương chỉnh hình về cột sống để đánh giá mức độ bệnh và cách trị nào là thích hợp. Tai biến liệt chân hiếm khi xảy ra trong phẫu thuật thoát vị đĩa đệm nếu mổ đúng kỹ thuật.

PP. OHSAWA: Đáng lẽ tôi không thêm câu hỏi này vô nữa vì đã được giải đáp hơn một lần, nhưng vì đây là bệnh rất thương gặp của người lớn tuổi và có trả lời của một BS khác nên "bàn thêm" cũng không phải là không "kích cầu". Như chị biết đấy, bệnh của chị, cái "cơ" phẫu thuật rất có thể xảy ra theo Tây y. BS bảo tai biến trong vụ này hiếm xảy ra, nhưng là người bệnh, thấy con chim bạn bị tên thì hẳn khi thấy cành cong cũng sợ vì biết đâu cành cây ấy hóa thành cái ná thì sao? Thôi thì "tránh voi chẳng xấu mặt nào" nếu chị có một con đường khác để đi. Đó là tôi muốn nói môn thực dưỡng mà nhiều người ngày nay đang áp dụng. Dầu thuộc giai đoạn đầu, dầu thuộc giai đoạn nặng, chỉ định phẫu thuật là điều bắt buộc thì trong thời gian lưỡng lự, chị thử áp dụng triệt để phương thức thực

dưỡng cao nhất hay nhịn ăn một đôi bữa xem sao! Hy vong chị có một nhận thức mới và hoàn toàn thu vị. Bệnh của chị do đã dùng những món ăn lâu dài như đường sữa, cà phê, nước ngọt, trái cây, đồ hộp sinh trương nơ (Âm) tức những chỗ nào mềm dễ bị phình thì phình ra như khối thoát vị chẳng hạn. Nay chị bỏ những thứ "ác ôn" ấy đi và dùng những món có tính cách ngược lại (Dương) hay quân bình như cơm lứt thay vì cơm trắng, cộng thêm các món ăn phụ cho "ngon cơm" như rau củ xào mặn (mà ăn in ít thôi) theo sách vơ chỉ dẫn, bệnh hy vọng la lui, khỏi cần phải mổ đẻ rồi lo nọ lo kia, chưa nói cái lo ấy một khi biến thành "hiện thực"! Đối đế việc không thành do chủ quan hay khách quan thì chị chẳng mất mát chi, còn thành thì chị trở thành một bà "bác sĩ đa năng" cho chính chị, khách đầu tiên cua một bác sĩ "mới ra ràng"! Đó là biết bao bệnh khác còn tiềm ẩn hay "đang ăn theo" cũng đều chịu chung số phận là phải chịu "thi hành án" thôi!

*** So sánh 33: "Cận thị".**

Em 20 tuổi. Khoảng tháng nay thấy mắt mỏi, mờ, BS nói cận thị nhẹ, cho uống dầu cá Gingsen, nhỏ thuốc mắt. BS bảo là uống thuốc khỏi cần đeo kính. Xin hỏi nếu dứt thuốc thì bao lâu sẽ mỏi, mờ trở lại? Nên uống lại hay như

vậy là đủ rồi? Các điều cần tránh để khỏi tăng độ vì em sợ phải đeo kính hay mang kính sát tròng, còn mổ thì không đảm bảo. Có phải mỗi lần mắt mỏi thì nên nghỉ để tránh điều tiết quá mức dẫn đến tăng độ? Mắt em để bị mỏi hơn, tình trạng em chỉ còn độ 80% so với trước.

Tây y, BS trả lời: Cận thị nhẹ là sao? Cháu không nói rõ mấy độ, dù có uống dầu cá gingsen cũng phải mang kính. Lý do cận thị là một tật khúc xạ mắt chứ không phải do thiếu sinh tố A. Cũng cần biết là không phải ca nào cũng có thể mổ được. Đeo kính thường xuyên mới giúp mắt nghỉ ngơi, không điều tiết mới khỏi tăng độ.

PP. OHSAWA: BS bảo cận thị là do tật khúc xạ của mắt chớ không phải là do thiếu sinh tố A, thế thì muốn hết cận, chúng ta chỉ cần làm mất đi cái tật khúc xạ này thôi. Trong phương pháp thực dưỡng, món ăn Âm làm thủy tinh thể mắt dai ra khiến tiêu cự của nó không lam cho ảnh nằm trên võng mạc nên người bệnh phai mang kính cận. Vậy để mắt trở lại bình thường thì ta phai ăn uống những thực phẩm ngược lại tức Dương hay quân bình, chớ chẳng có gì khác. Theo Tây y thì bệnh nhân không làm sao hết cận thị, chỉ có cach mang kính cận mà thôi, thế mà một khi dùng phương pháp Ohsawa, chẳng cần uống thuốc chi ma chứng cận không những không tăng mà

lại hết hẳn, hết cả các chứng mỏi mắt và hết cả những chứng bệnh mà mắt hay cơ thể mắc phải trước đây. Vậy có phải đấy là một kết quả tuyệt vời không nhỉ?

Để chứng minh sự kiện nói trên, chúng tôi xin trích một đoạn trong cuốn "Những bức thư chân tình về phương pháp Ohsawa của bạn đọc trang 81: **TỰ CHỮA BỆNH CẬN THỊ TRONG 10 NGÀY:** . . . . Nhớ ngày tôi đi khám sức khỏe đê thi Bác sĩ hỏi: "Có bệnh gì không?" rồi khám tổng quát. Nhân dịp thấy ông đang ghi giấy chưng nhận va không nói gì thêm, tôi mới ngỏ với Bác sĩ rằng tôi đau mắt. Ông hỏi vặn lai: "Đau sao đó?" – Dạ thưa CẬN THỊ, nhờ Bác sĩ xem cho. Đã chẳng xem cũng chẳng cần hoi han gì khác, ông đáp gọn lỏn: " CẬN THỊ hả? Cận thị thì mua kính mang". Cần gì phải hỏi nữa, nếu chữa được thì ông ta có mang kính làm gì! Lòng dày vò cấn rứt khiến tôi không thể yên tâm mà bó tay. Phải gia công tìm kiếm hơn nữa, dầu với giá nào. May thay, vào một buôi sáng nọ, lúc tôi đứng ở cửa sổ ăn đường thoi mang theo khi đi học (vì thấy sách báo có nói đương rất tốt, giúp cho tế bào bắp thit hoạt động sinh nhiệt lượng), bạn tôi mới lại gần mà chỉ cho tôi cái hai cua nó và bảo: ngươi Đông phương thích đồ ăn có vị mãn, vị đáng mà thôi. Rồi anh đem sách phổ biến Phương pháp Ohsawa cho tôi mươn. Cầm lấy, tôi xem tơi xem lui, có trang nói về Âm Dương, tôi đọc rất kỹ. Và qua thật, lúc bấy giờ khó mà diễn tả nỗi vui mưng của tôi khi

bắt gặp chỗ mình bấy lâu tìm kiếm. Ôi, còn gì sung sướng hơn! Thế là tôi có thái đô dứt khoát ngay, nghĩa là bỏ thuốc Tây (Vitamine A, Vitascorbone, Vitamine B.12..), đường cát, đường thỏi, chanh.

Tôi bắt tay ngay vào Muối mè Gạo lứt cộng thêm cà rốt với đậu đỏ. Thế mà chỉ trong 10 ngày, tôi thấy mắt mình tỏ lại, không cần phải mang kính cận thị nữa!

Ôi! Biết diễn tả sao cho hết nỗi vui mừng của tôi!...NGUYỄN VĂN ĐẶNG (Tạp chí SỐNG VUI số 34 ra ngày 25/11/70).

Mặc dầu bài viết cách đây gần 40 năm mà giá trị vẫn còn như mới hôm qua, vì gần đây chúng tôi có nghe trực tiếp nhiều người dụ con cháu họ ăn uống theo phương pháp Ohsawa và tụi nhỏ đã bỏ kính sau một thời gian ngắn ngủi ăn uống đúng phép theo gương ông bà cha mẹ. Thế thì, các em học sinh ngày nay ngại ngùng gì mà không thử cách ăn uống này xem. Không những bỏ cái kính cận rắc rối mà còn không biết chừng thu hoạch bất ngờ nhiều điều ích lợi khác nữa đấy!

Tuy nhiên, theo kinh nghiệm, anh Nguyễn Văn Trung về cận thị, viễn thị, loạn thị rất khó trị, trong vòng 10 ngày khó hết. Phải nghiêm túc nhiều tuần mới mong. Anh đưa ra chứng cứ, có một bệnh nhân ăn phương thức số 7, trong 8 tháng trị lành u xơ tử

cung mà không hết viễn thị và loạn thị. Hai đứa con lớn của anh nữa, mỗi đứa đã từng dùng phương thức số 7 trong 4 tháng mà không hết cận thị. Đó là điều khó hiểu nhưng anh suy nghĩ là có lẽ chúng còn trẻ nên dễ phạm cái lỗi ăn nhiều, uống nhiều và nhai không kỹ chăng. Riêng bản thân thì anh ráng ăn nghiêm túc các phương thức số 6, số 7 thì bệnh viễn thị giảm dần từ 4 độ xuống 3 độ .2 độ . rồi hiện nay 1 độ. Anh còn hy vọng vài tháng nữa khỏi đeo kính.

Theo tôi nhận xét, bệnh cận thị có người hết nhanh, có người hết chậm vì một lý do nào đó mà chính đương sự lần hồi cũng phát giác ra thôi. Nhưng dầu nhanh, dầu chậm, hễ hết là tốt rồi. Biết đâu nhờ chậm vậy mà hay vì ta có cơ hội bắt buộc phải ăn uống đúng một thời gian lâu dài rồi quen hơi không thể nào bỏ qua môn thực dưỡng rất tốt không những về mặt thể chất mà còn làm tinh thần mình càng ngày càng minh mẫn hơn lên. Còn việc anh Trung hy vọng một ngày nào đó bỏ đi kính viễn thì theo tôi biết, nhiều người khi tuổi cao thì tự nhiên cái chứng viễn thị mất đi!

*** So sánh 34: "Không kinh nguyệt".**

15 tuổi, kinh nguyệt trước đây rất đều. Bỗng 3,4 tháng nay không thấy nữa. Liệu có gì không? Cháu lo lắm, mong BS giúp cháu.

Tây y, BS trả lời: Bặt kinh nhiều tháng thì cần khám, siêu âm coi đấy là do thiếu máu, dinh dưỡng, hoặc một bệnh nào khác (như u nang buồng trứng chẳng hạn).

PP. OHSAWA: Kinh nguyệt xảy ra hằng tháng (nguyệt, tuần trăng) là một điều bình thường đối với phụ nữ. Nay đáng lẽ có mà không thì đấy là một điều bất thường cũng như phụ nữ sinh con thì phải có sữa cho con bú ma nay là không hay thiếu là một điều phai "xét lại" coi mình bị bệnh gì. Tây y thì nói thế còn phương pháp Ohsawa thì cho rằng ta phải xem lại cách ăn uống của mình ra sao, mất quân bình chỗ nào, do đâu. Vậy nhất thiết là em phải đi khám theo ý BS chứ đừng chậm trễ mà "đổ nợ" về sau, còn không thì em phải xem sách thực dưỡng để xem mình ăn uống sai lạc ra sao và cần phải điều chỉnh lại như thế nào và chắc chắn là bệnh sẽ hết thôi vì tuổi em còn trẻ, bệnh dễ đến mà cũng dễ lui, còn nếu áp dụng bất cứ một giải pháp nào, mà khöe và ít tốn kém lại càng tốt!

* So sánh 35: "U nang buồng trứng".

28 tuổi, chau có đưa em ban đi mới lây chồng một tháng vậy mà trương bệnh u nang buồng trứng, có triệu chứng ung thư, đang chờ xet nghiệm. Vậy xin 'BS cho cháu hỏi: triệu chứng

đầu tiên của u nang buồng trứng là gì? Tại sao mới lấy chồng đã bị u nang? U nang buồng trứng là phải giải phẫu cả hai bên sao?

Tây y, BS trả lời: Không phải lấy chồng gây ra u nang buồng trứng! Bệnh có thể đã có từ trước nhưng chưa nhận ra. Triệu chứng đầu tiên của u nang khó phát hiện sớm: đau bụng, hay nặng bụng một bên, còn sơ thấy khối u thì rất hiếm. U nang chỉ giải phẫu một bên nếu lành tính. Nếu la ung thư thì phải mổ cả hai bên để an toàn, tránh di căn tái phát.

PP. OHSAWA: Bệnh trong thời gian chờ xét nghiệm, không biết "lành dữ" thế nào thì "hồi hộp" biết bao nhiêu và có thể ăn ngủ không yên! Rồi nhỡ mà cái "ác" xảy ra phải cắt bỏ hai bên, điều ấy có nghĩa người ta chẳng "bao giờ" có con được nữa! Cái buồn đau không chỉ một người lãnh đủ mà là "nhân đôi" tức thêm ông chồng. Đó là chưa kể nhân 3, nhân 4... tức buồn lây cho cả hai bên nội ngoại cùng thân bằng quyến thuộc cũng nên! Vậy thì trong thời gian chơ xét nghiệm, cháu thử bao em thực hành ngay phương pháp Ohsawa xem sao Thực hành cho triệt để trong chừng 1, 2 tuần lễ chắc không đến nỗi trễ tràng rồi đi xét nghiệm lại xem sao – Tôi có một ba mợ trước đây khi xet nghiệm cho biết là ung thư vú, lên lịch mổ phai chơ ca tháng trời đây! Nếu thấy

u nang thuyên giảm thì cứ thế mà tiến bước rồi cái hạnh phúc của người lập gia đình là có con có cái sẽ không còn mất mát đi đâu được. Cháu bảo bạn trong thời gian ăn uống đúng bài bản hãy đọc thêm sách để có niềm tin mạnh mẽ, đồng thời đi điều tra trong giới thực dưỡng có ai hết bệnh nhờ phương pháp này không? Nhiều lắm đấy nhé!

*** So sánh 36: "Viêm xoang, viêm mũi.**

Anh trai cháu mắc bệnh xoang đã hơn một năm. Xin BS cho biết cháu tiếp xúc thường xuyên thì có lây bệnh viêm xoang không? Cách phòng và chữa bệnh? Bị nghẹt mũi liên tiếp 10 ngày, nhỏ mũi hết tạm thời nhưng khoảng 8 giờ sau bị lại như cũ. Phải bệnh viêm mũi không? Viêm mũi có thể trị dứt không? Cách trị?

Tây y, BS trả lời: Viêm xoang là bệnh nhiễm trùng nhưng không phải chứng truyền nhiễm nên không lây lan. Nên đến BS tai mũi họng, cần chụp xoang và chọc xoang khi tụ mủ nhiều kèm với kháng sinh mạnh trong vài tháng. Muốn biết nghẹt mũi là do viêm mũi hay vẹo vách ngăn thì cần đến BS chuyên khoa. Tùy theo nguyên nhân BS sẽ có cách trị thích hợp cho các cháu.

PP. OHSAWA: Vấn đề lây nhiễm là do cơ thể mình yếu, hai hệ trưc giao cảm và đối giao cảm trong

con người mình không vững chắc nghĩa là không quân bình hoặc nói cách khác là hai hệ nay lán lươt nhau nên mới gây ra chuyện không hay! Vậy một khi cơ thể mình Dương bẩm sinh hay nhờ hiểu biết mà ăn uống quân bình với ngũ cốc lứt làm chính phẩm thì không bao giờ sợ các chứng truyền nhiễm như cảm cúm, lao ...vì các em thử nghĩ xem làm sao chúng ta hoàn toàn thoát khỏi lây nhiễm khi phải sống trong các môi trường không nhiều thì ít đều có vi trùng mà mắt người không làm sao mà thấy cho được! Thành thử các em hãy tạo cho mình một cơ thể vô nhiễm nhờ một thực đơn vô nhiễm để được tự do trong bất cứ môi trường nào. Chứ cứ lo lo sợ sợ như những người đi ngoài đường, mặt mày luôn luôn che kín kiểu phụ nữ Tây Á, thì cũng mất thú đi!

Cách trị viêm xoang các em hãy đọc phần trên, còn bệnh nghẹt mũi cũng vậy chỉ vì các em hay uống các thứ nước ngọt, kem lạnh hay nhiều thứ trái cây nên mới mắc. Các em hãy dùng " Cốm gạo lứt", món rất Dương này được bán ở các trung tâm bán đồ ăn thực dưỡng, chừng đôi ba ngày là thấy bớt ngay thôi mà! Rồi nếu đọc sách và ăn uống cho đúng phép đúng tắc, bệnh hết luôn, đâu còn cái nạn nhỏ nọ nhỏ kia, tiền mất tật mang, đã khó chịu như là bị gạt gẫm mà lại rất phiền toái!

*** So sánh 37: "Viêm xoang mạn tính".**

Tôi 37 tuổi, cao 1m68, nặng 65 kg, bị nhức đầu thường xuyên bởi chứng bệnh viêm xoang. Xin hỏi, nếu đã uống thuốc hoài mà bệnh không bớt thì mổ có khỏi không? Mổ nội soi hay mổ theo cách thông thường trước kia?

Tây y, BS trả lời: Anh bị viêm xoang với thời gian kéo dài như vậy nên ở thể mạn tính chứ không phải cấp tính. Viêm xoang cấp tính nếu được chữa trị nội khoa tích cực (như dùng kháng sinh đủ liều, đủ thời gian) có thể lành bệnh hoàn toàn. Ngược lại, viêm xoang mạn tính ít đáp ứng với điều trị nội khoa và khi ngừng thuốc một thời gian thì các triệu chứng tái diễn (nhức đầu, nghẹt mũi,). Do đó, những trường hợp này cần được xem xét để chỉ định làm thủ thuật hoặc phẫu thuật. Nhưng do bệnh liên quan với nhiều tác nhân, thường gặp nhất là yếu tố dị ứng rất khó loại trừ nên kết quả sau thủ thuật, phẫu thuật không mấy chắc chắn, có thể không khỏi hẳn nên có câu "lai rai như tai mũi họng". Chỉ khi loại bỏ được nguyên nhân của viêm xoang mạn tính (chẳng hạn như vẹo vách ngăn được "chỉnh sửa" lại) thì mới hết bệnh. Tóm lại, anh hãy đến một bác sĩ chuyên khoa tai-mũi-họng có kinh nghiệm để được chỉ định phương pháp trị liệu thích hợp nhất. Hiện nay phẫu thuật viêm xoang qua nội soi áp dụng phổ biến với nhiều

ưu điểm hơn cách mổ cũ, can thiệp nhẹ nhàng hơn, ít xâm lấn hơn, ít đau hơn va nhanh hồi phục hơn.

PP. OHSAWA: Uống thuốc hoài không bớt buộc phải nghĩ đến "dao kéo" thì dao kéo bảo rằng không chắc chắn, mới chết không chứ! Nhưng mà không sao đâu, anh hãy "bình tĩnh" lại. Tôi thấy nhiều người hết bệnh viêm xoang nhờ phương pháp thực dưỡng. Thuốc nào chắc anh cũng "chơi" rồi, nay anh thư môn này một chuyến xem sao. Hy vọng là rất tốt cho bệnh của anh dầu có đến độ mãn tính chăng nữa. "Có thủy thì có chung" là câu mà Tiên sinh Ohsawa thường nói. Nếu bị vẹo vách ngăn bẩm sinh, anh có thể nhờ Tây y sửa lại giùm, còn các bệnh khác, ngay cả hay bị dị ứng, anh hãy để Ohsawa lo cho. Ông lo cho anh hết mà không lấy tiền công khám chữa đâu. Khỏi cần "cám ơn " nữa đấy! Vì sao? Vì ổng chính là anh chớ ai vô đây!

* So sánh 38: "Bạch tạng, bạch biến".

Bệnh bạch tạng khác bệnh bạch biến như thế nào? Bệnh bạch tạng có thể ngăn ngừa, chữa hết không? 27 tuổi, bị bệnh bạch tạng do di truyền. Đã kham và điều trị ở nhiều bệnh viện nhưng không hết. Dùng méladimine uống và bôi. Bị ở trên mặt có thể giải phẫu thẩm mỹ được không?

Tây y, BS trả lời: Bạch tạng là bệnh di truyền từ cha mẹ, còn bạch biến là rối loạn sắc tố, không ro nguyên nhân. Méladinine trị bạch biến, không phải trị bạch tạng. Giải phẫu thẩm mỹ ghép da còn xấu hơn.

PP. OHSAWA: Bị bạch tạng đã trị ở nhiều BV mà không hết và BS trả lời cho thấy cũng như thế! Theo chúng tôi nhận thấy thì người bạch tạng chỉ khác người ở màu da, thay vì đen hay vàng thì trắng mà trắng một cách "quá đáng" thôi nhưng tinh thần thì không có gì phải lo âu phiền muộn vì tôi thấy có người học hành cũng "bình thường" như thiên hạ! Vậy cái bề ngoài dầu có "lạ lẫm" đối với nhiều người và không chữa được, lại không ảnh hưởng nhiều đến "bên trong" thì ta đừng quá lo lắng mà làm gì! Ta hãy chấp nhận và tìm cách "nâng cao" cái khác "đắc sách" hơn, đó là tinh thần. Tinh thần mà "thông tuệ" và vô cùng "ổn định" thì quí hơn chứ! Phương pháp thực dưỡng Ohsawa cho người ta được như thế và bạn hãy nghiên cứu và thử nghiệm xem sao. Chúng tôi tin chắc là bạn sẽ được như ý đấy và không còn "chộn rộn" đòi nọ đòi kia nữa làm chi cho mệt!

Tiện đây, chúng tôi nói thêm về bệnh bạch biến mà BS bảo là do rối loạn sắc tố và không rõ nguyên nhân để những ai lỡ mắc bệnh này hiểu biết mà tránh! Trong cuộc sống hằng ngày, chúng tôi có gặp vài người mắc bệnh ấy. Nhân dịp tìm hỏi, tôi biết một người rất thường ăn cà pháo với mắm tôm.

Món này có lần thử thì tôi thấy ăn rất thú vi. Cắn một phat thì nó nô một cái bốp như pháo! Người không biết cái nguy vì "thịnh Âm" của nó thì cứ cho "nổ" hoài trong các bữa ăn! Còn một người thì bán nước mía thì chắc chắn là cũng thường uống thứ nước ngọt "thiên nhiên" này! Đồ gì ngọt cũng là Âm ngay cả mạch nha và mật ong cùng trái cây. Trong phép thực dưỡng Ohsawa ai đã từng nghiên cứu thì biết rằng hầu như mọi bệnh đều Âm, rất ít bệnh Dương, nên nếu họ dùng thêm các món Âm thì dễ sinh ra "hậu họa". Để chữa bệnh bạch biến thì hãy từ bỏ những món thịnh Âm kể trên và dùng ngược lại các món Dương hay quân bình mà hạt gạo lứt hay lúa mì, lúa mạch lứt ở Tây phương là cơ sở thì bệnh sẽ không phát triển và hết thôi! Nguyên nhân là đấy, rất rõ ràng và chữa được, chẳng tìm đâu xa cho mệt, để thời giờ dành cho các việc khác vui hơn!

Sau đây là các câu hỏi coi như tiếp theo tập 1 của quyển "Hỏi và Đáp theo PP Ohsawa":

2 *Luận về cơ bản, phương pháp Ohsawa có đáp ứng với hầu hết bệnh tật của loài người hay không? Chúng tôi hỏi thế vì thấy cũng có một số người ăn uống theo phương pháp này mà cơ thể ốm đi và nước da không được tốt, nhiều kẻ vốn mang ác cảm khuyên bỏ và ăn uống lại "như*

xưa". Ông thấy sao khi có những trường hợp trên xảy ra?

Đáp: Đúng là có những vụ việc như trên xảy ra, nhưng qua những năm tháng kinh nghiệm của chúng tôi thì cái lỗi không phải do phương pháp chỉ đáp ứng nhất thời, không có tính tuyệt đối và trường cửu. Chính chúng tôi cũng đôi lần lầm lỗi suýt bỏ ngang một con đường tốt đẹp mà mình đã kinh qua. Ví dụ, có một thời vì ăn phải gạo cũ mà chiều nào thân nhiệt tôi cũng lên cao như người nhiễm phải bệnh lao! Việc này làm tôi hoang mang, lo lắng và hoài nghi. Đến chừng gạo cũ ăn hết và ăn gạo mới thì cái bệnh sốt nhẹ về chiều biến liền trong ngày! Tôi có một ông cậu, cũng vì mua gạo lứt quá nhiều để dành cho khỏi mất công đi mua hàng tháng nên phải bất chợt nhập viện vì phổi có nước dầu cho có ăn uống đúng bài bản và cữ kiêng triệt để. Trong quyển "La cusine de Santé" (Nấu ăn sao cho có Sức khóe), loại sách Flash của NXB. MARABOUT có nói hạt gạo lứt khi tách khỏi vỏ trấu thì chỉ để dành trong 3 tháng. Quá thời hạn này, gạo bị oxýt hóa, mất đi phần lớn chất lượng, ăn vào dễ ngộ độc. Tuy sách nói thế nhưng chúng ta cũng nên mua gạo vừa đủ ăn trong vòng một tháng là an toàn hơn cả!

Chúng tôi cũng nói thêm một số kinh nghiệm "xương máu" nữa để chúng ta khi chưa trăn trở mà đã vội chê khen!

Đó là cái nồi nấu cơm. Cái nồi coi bộ tầm thương trong việc nấu nướng nhưng nó giống như một cái cần "ăng-ten" của TV đấy, quí vị ạ! Dầu chúng ta có một cái máy truyền hình xịn mà cái ăng-ten không tốt thì hình ảnh cũng khó mà xem cho mãn nhãn, phí đi đồng tiền lớn bỏ ra!

Một thời cách đây mấy chục năm, khoảng trước 30/4/75 mươi ngày, vào bữa trưa nọ, tôi có ăn một chén cơm trắng với chao, (Quí vị ăn chay coi chừng chao đấy nhé, vô cùng độc vì quá âm!), ngày hôm sau, tôi chóng mặt, không ngóc đầu dậy được. Gượng ngồi lên là té ngay xuống giường. Tôi báo thằng em nấu cơm thế và tôi ăn cơm lứt với muối mè không thôi, suốt một tuần mà chứng chóng mặt này không hề thuyên giảm: Gượng dậy là té xuống liền! Tôi lấy làm lạ, chẳng lẽ phương pháp Ohsawa hết công hiệu rồi sao! Nằm ngẫm nghĩ mãi, chả lẽ nguyên do vì nấu bằng cái soong nhôm thay cái nồi đất mà em nó vô ý làm bể hồi nấu lần đầu. Tôi liền báo hấn ra chợ mua cho được cái nồi đất về nấu xem sao. Ăn cơm nồi đất buổi sáng rồi buổi trưa, chiều ngóc đầu dậy không còn chóng mặt nữa!

Quí vị thấy đấy, hãy kiểm soát lại mình, khoan đổ thừa "chính phạm", nhất là phương pháp Ohsawa, một "con đường sống" của thể xác và tâm linh mà người khai phá đã lao tâm khổ tứ, nhiệt tình truyền bá trong suốt một đời người cho đến giờ phút ra đi!

Khi tôi viết những giòng này thì có một bạn đọc miền Tây lên nhà tôi thăm. Sau khi khen những quyển sách tôi dịch và biên soạn rất dễ đọc, dễ hiểu rồi ông đề nghị tôi "xem lại" chỗ nói về việc dùng hạt gạo lứt. Tôi thì cho rằng vì mình không thể nào kiểm soát việc trồng và xay xát lúa gạo nên vấn đề "gạo sạch" nằm ngoài tầm tay để bỏ ngỏ và việc kiểm chứng tốt xấu qui về trải nghiệm cá nhân. Còn ông thì quyết rằng vì là dân miền Tây nên ông biết rõ nơi nào có gạo sạch và cái gạo sạch mới quyết định rốt ráo trong việc trị bệnh. Ông chỉ trích những người hướng dẫn trị liệu bằng thực dưỡng mà dùng đại trà loại gạo bán hiện nay ở thị trường thì những người bệnh nặng trị không hết hẳn, chứng nào cũng bị dây dưa rồi đành phải dùng kèm thuốc Đông y, Nam y khiến cho môn thực dưỡng Ohsawa "nhiễm ô", mất phần độc đáo! Ông còn dẫn chứng, ông giúp những người bệnh bại não hay bệnh già gần chết sửa soạn mua hòm lấy lại sức khỏe bình thường trong một thời gian khoảng 10 ngày (rất khoa học!), không đến nỗi phải 49 hay 100 ngày (rất tâm linh!). Nghe ông nói vậy, tôi sững sờ, vì tôi cũng đã từng mắc những sơ hở khác khi áp dụng đường hướng ăn uống chính thực trong đời sống hằng ngày.

Vậy là tôi xin góp ý cho quí vị nhỡ mắc một cái bệnh ngặt nghèo nào đó mà lâu nay ăn một thứ gạo bán ở thị trường thấy không hay lắm, nghĩa là

bệnh vẫn còn "nhởn nhơ" tồn tại rồi đưa đến chỗ hoang mang thì hãy tìm một loại gạo lứt chắc chắn sạch mà dùng thử xem sao. Quí vị nên nhớ trong việc kinh doanh, không nơi nào không nói là gạo sạch, không bón phân hóa học hay xịt thuốc trừ sâu đấy nhé! Có thể trộn dặm vào gạo lứt một ít ngũ cốc lứt khác như kê, bắp, nếp lứt, nếp than ...để cơm "ngon hơn" và "bổ túc" được một "khiếm khuyết" nào đó! Quí vị hãy tìm hiểu thật chắc, ăn rồi thẩm định nơi tự thân, đừng "vội" nghe lời và tin tưởng ai hết!

Nơi đây, chúng tôi cũng xin các bạn ở những vùng trồng và xay xát lúa gạo, nhất là những người trong giới thực dưỡng Ohsawa, các bạn hãy làm ơn cho chúng tôi biết quá trình thành tựu của hạt gạo: Người ta bón phân gì, như thế nào, khi thâu hoạch và xay xát xong họ có tẩm tưới chất gì vào đó để bảo quản lâu dài không. Chúng tôi là những người thành phố thiếu điều kiện đi thực tế dài lâu nên không biết rõ điều rất quan trọng này. Kính xin quý vị ăn uống theo phép thực dưỡng vì tiền đồ của Triết học Đông phương hãy hợp tác với chúng tôi, để sách in lần sau được bổ sung cho độc giả biết gạo mình ăn **SẠCH** đến đâu mà lo liệu và như vậy niềm tin nơi một phép thực dưỡng kỳ diệu không bị vấn đề kinh doanh của thời đại làm cho "đổ sông đổ biển"!

3

Như mọi người đều biết, ở Việt Nam môn thể thao vua là bong đa được quàn chúng rất hâm mộ, hâm mộ đến cuồng nhiệt. Thế mà bóng đá xứ mình không ra nổi vùng trũng Đông Nam Á để đáp lại lòng mong mỏi thiết tha của quần chúng. Nghĩ thật buồn biết bao nhiêu! Theo tôi nghĩ, phương pháp Ohsawa đã giúp con người giải quyết triệt để những khó khăn thì trong trường hợp này, ông nghĩ sao, nó có thể vực dậy một môn thể thao rất hấp dẫn và có ảnh hưởng lớn trong xã hội ta hay không?

Đáp: Thông thường người ta chỉ biết, phương pháp Ohsawa chữa được những bệnh đang đi dần đến chỗ bế tắc, chứ ít ai ngờ, nó có thể giúp chúng ta đột phá thành công ở nhiều lãnh vực trong xã hội con người. Ví dụ nó không những giúp ta thoát khỏi những chứng khó chữa, những bệnh không rõ nguyên nhân, dầu khoa học có nhiều công cụ chẩn đoán tối tân có thể nói là thần kỳ, mà nó còn giúp ta thoát khỏi đói nghèo, trầm cảm rồi bi quan yếm thế để trí óc càng ngày càng minh mẫn hơn lên!

Tôi còn nhớ, có một huấn luyện viên người nước ngoài, khi một phóng viên hỏi, trong tương lai bóng đá thế giới đi theo một đường hướng nào, thì ông ta đáp, đi theo con đường trí tuệ! Quả thật như

vậy, kỹ thuật nào rồi cũng đổi thay chớ trí tuệ, chất liệu cốt tuy, trong lãnh vực nào mà không cần đến nó! Tuy nhiên, có trí tuệ mà cũng cần có song hành sức khỏe dẻo dai và bền bỉ như chạy không biết mỏi, không biết mệt, thì mới mong hơn người và làm được những gì có thể coi như là kỳ diệu chứ! Phương pháp thực dưỡng về cơ bản cho ta một sức khỏe vô cùng bền bỉ, không phải chỉ sau hai hiệp là đi không muốn nổi, cái từ "mệt" hầu như không có trong đầu óc những ngươi thuộc trường phái ấy! Còn thượng tầng của nó là một tinh thần sáng sủa cho ta nhận định đường lối mình đi. Cái việc "chạy chỗ" đúng, cái việc tiên liệu đường bóng đi và đến chính xác và "xuất thần" khi có cơ hội bất ngờ, không phải là cái gì nằm ngoài tầm với!

Nhiều người có thể cho rằng, nếu có một phương pháp nào đó mà ta áp dụng thấy có kết quả thì đối phương cũng dùng phương pháp ấy, cũng như khi ta tiến thì kẻ khác cũng tiến thì làm sao mà nói đến chuyện hơn người! Ý họ muốn nói trong bóng đá, đội tuyển Việt Nam khó mà bước ra khỏi vùng trũng Đông Nam Á! Thông thường là đúng như vậy nhưng trong pháp môn thực dưỡng này, dường như đất trời ưu đãi cho những kẻ khó khăn, những kẻ vốn ở chốn tận cùng khốn đốn, chớ những ai vốn sung túc, giàu sang, dầu ở bất cứ lãnh vực nào, cũng khó mà thấy và tiếp cận cái ích lợi tuyệt vời của nó! Trong thế

giới vật chất, chúng ta cũng thấy cái tính chất nghịch thường ấy, ví dụ như các kim loại "tầm thường" sắt, kẽm, nhôm ... dễ làm thành chất "siêu dẫn" trong công nghệ hiện đại hơn các quí kim vàng, bạc, platin ...Vì vậy những ai đi vào pháp môn Ohsawa đừng ngại có những kẻ cạnh tranh áp dụng nó hầu ngăn cản những ước mơ "nóng hổi" của mình!

Nếu không có một nhận thức thích đáng về mặt "sinh học quyết định sinh lý và tâm lý học" của những cá nhân hay tập thể muốn "thăng hoa" đời mình và làm đẹp lòng người hâm mộ đang khao khát một chiến thắng cho hả dạ bấy lâu thì đừng hòng có một ông phù thủy huấn luyện viên nào dùng chiếc gậy thần để điểm hóa dài dài cho cá hóa rồng!

Nói tóm lại, vì là một người trong hàng triệu con người yêu bóng đá Việt Nam và muốn đội tuyển ta vượt qua một vùng đất chơi mới, rộng rãi, "nở mày nở mặt" với bàn dân thiên hạ, không còn ở mãi trong vùng trũng tội nghiệp bao đời nay, chúng tôi viết những lời này để Ban huấn luyện đội tuyển nước ta để ý tới và riêng cá nhân cầu thủ, nếu muốn cá nhân mình trở nên một "thần tượng", một ngôi sao sáng của người hâm mộ trên bình diện sức khỏe và trí tuệ thì đây nấc thang sẵn sàng danh riêng cho họ trong chuyên môn cũng như suốt cả cuộc đời sau khi rời khỏi "cuộc chơi vua"!

Thông thường "sao" là do bẩm sinh, rồi tập luyện nữa là đi đến chỗ "tuyệt vời", chớ chỉ trông mong ở chỗ tập luyện mà thôi thì hay có hay đấy nhưng để cho "siêu" thì "hãy đợi đấy".

Nếu không được "trời cho" thì Ohsawa là tấm gương ta nên soi vào. Tiên sinh vốn cũng là một người bình thường như mọi người trong chúng ta nhưng lại được thiên hạ nhất là những bậc học rộng tài cao có tiền có của khen là tuyệt vời. Tiên sinh chẳng cần khiêm tốn làm gì và nói toạc ra rằng "sở dĩ mà tôi có được cái trình độ của tôi ngày hôm nay là chỉ nhờ vào hột gạo lứt, đơn giản là chỉ thế." *(Xem tạp chí Yin Yang).*

Các bạn nếu có một lúc nào đó thấy bế tắc, tự hỏi vì đâu "ta không là sao", tại sao "Ông Trời bất công đối với riêng ta" thì hãy thử đi một thời gian ngắn thôi cho biết, vì tiên sinh thường phát biểu, con đường thực dưỡng sẽ khiến cho mọi ước vọng thâm sâu nhất của con người biến thành hiện thực đấy!

4

Chúng tôi thiết nghĩ, theo được phương pháp thực dưỡng Ohsawa không dễ dàng một chút nào vì một khi ra đường hay đi đó đi đây, chúng tôi không thấy người ta bán những món ăn như ý, thành thử đều sa ngã cả. Cuộc sống đối với chúng tôi "bế tắc" làm sao, muốn tự do mà

chẳng được tự do như mọi người "bình thường". Ông nghĩ như thế nào về vấn đề khó khăn này khi chúng tôi vẫn thấy phương pháp này là đúng đắn và tuyệt vời!

Đáp: Lúc đi vào bế tắc thì một khi thoát ra được là chúng ta vô cùng hạnh phúc, nhưng cái hạnh phúc này đâu có phải là một hạnh phúc "viên mãn"! Chúng ta thường phải tiếp cận những bế tắc khác và phải tiếp tục vượt qua.

Thông thường, được cái nọ thì mất cái kia và sức khỏe thường được mọi người cho là quan trọng nhất và họ sẽ sẵn sàng chịu mất nhiều thứ kể cả "tự do" để được nó. Quí vị nên nhớ theo đường hướng thực dưỡng nếu chúng ta có mất tự do thì chỉ mất trong một thời hạn nào đó thôi. Cũng như khi chúng ta bệnh mà phải nằm viện thì đó không phải là mất tự do đi lại sao? Nhờ đó mà một khi xuất viện, tự do ấy được phục hồi thôi! Khi chúng ta ăn uống theo đường lối thực dương cũng vậy, Ohsawa cũng nói rằng đây không phải là cái án chúng thân vì một khi các bạn lấy lại sức khỏe đầy đủ và trí phán đoán tối cao của mình đước khai mở nghĩa là mình có một cái đèn thần Aladin trong tay thì mình được tự do trong mọi lãnh vực kể cả trong ăn uống. Vậy thì để được tự do thật sự, tuyệt đối và vô hạn chúng ta hy sinh một chút tự do hữu hạn thì có ăn thua gì. Cái

lợi của lãi suất ngân hàng trước đây chưa tới 2%/ tháng mà đã thấy nhiều người say mê "đắm đuối" huống chi cái lợi này sẽ lên đến gấp ngàn gấp vạn lần. Con số vô hạn quí vị và các bạn nghĩ xem nó gấp bao nhiêu lần con số hữu hạn dầu lớn đến đâu?

Nói là nói chơi vậy thôi chớ chúng tôi cũng thương mình và thương các bạn đồng cảnh ngộ khi thấy một giới người ăn kiêng khác, như ăn chay chẳng hạn, có vô số nhà hàng trên khắp đất nước tư quê ra tinh sẵn sàng phục vụ hết mình.

Chúng tôi có thể nói nơi đây là Ăn chay tuy cũng là một lối ăn kiêng, "thanh tịnh" thì có thanh tịnh, nhưng "thanh đạm" và "tốt lành" còn phải "xét lại" vì chúng tôi đã từng được mời ăn một đôi chỗ chay, về sau không dám tới nữa vì một là quá đắt còn hơn đồ mặn, hai là về nhà muốn bệnh luôn! Muốn bệnh luôn vì sao chắc nhiều người đều biết!

Ngày nay ai cũng biết bệnh hoạn xảy ra cho hầu hết mọi người kể ca trong giới tôn giáo. Vậy thì những người từng lập các quán cơm chay tịnh không hàn là có sức khỏe tốt và nếu họ biết và chúng ta mong sao người trong giới Ohsawa cho họ biết có một phương pháp gọi là thực dưỡng, một phép ăn kiêng thiên nhiên quân bình hợp lý cho con người một sức khỏe hoàn hảo và có thể khai mở trí phán đoán của bậc thánh và hỗ trợ cho tôn giáo của mình thì chắc chắn là họ sẽ cho ra những món ăn trường

sinh. Và như vậy họ sẽ không thiệt thòi gì cả mà có lợi hơn vì sẽ có thêm một lượng thực khách càng ngày càng đông cộng thêm số người ăn chay vốn có trước đây.

Khi kêu gọi các quán ăn chay mở thêm một mặt hàng thực dưỡng Ohsawa kèm theo, chúng tôi không quên kêu gọi những nhà kinh doanh vốn là người trong giới thực dưỡng và nhờ phương pháp này mà thấy rõ đường đi, thấy chân hạnh phúc, họ nên mở những quán cơm Ohsawa với giá đừng có ở "trên trời" để mọi người có thể đến thường xuyên và học hỏi lẫn nhau.

Tiếp theo là chúng tôi muốn kêu gọi những nhà sản xuất, những người luôn muốn cơ sở mình có những mặt hàng mới được quần chúng đón chờ. Quí vị hãy cho ra những gói mì từ lúa mạch, lúa mì, yến mạch lứt nghĩa là đừng lấy mất lớp cám tốt lành bên ngoài của chúng và những người làm bánh tráng, hủ tiếu khô, bún khô, bún ướt hãy làm thêm mặt hàng mới bằng hạt gạo lứt thay vì bằng hạt gạo trắng như bấy lâu nay. Ý kiến làm việc này, quí vị trong giới thực dưỡng nếu có cơ hội nên đưa cho các nơi sản xuất và nhờ thế trong tương lai chúng ta có nhiều phẩm vật quân bình, đúng lắm thì chưa chắc nhưng tương đối là "ăn được" và chúng ta sẽ không than vấn thở dài là "bó hầu bó họng" mãi mãi.

Để kết thúc phần này cho sốt dẽo, chúng tôi xin kêu gọi các quán phở, các hàng bánh ướt, bánh cuốn nên dùng bánh phở lứt kèm theo bánh phở trắng, bột gạo lứt trắng hay đỏ kèm theo bột trắng để làm bánh ướt, bánh cuốn tùy theo đòi hỏi của khách mà trong tương lai theo chúng tôi nghĩ khi mọi người đều ý thức chính cái "lứt" mới đem lại sức khỏe một phần rất lớn thì chính các món này sẽ thay thế hoàn toàn cho các món kia vì cái vị giác quan trọng trong các món này chính là nước và nhân chứ đâu phải cái bột. Nhắm mắt mà ăn chúng ta sẽ khó phân biệt bánh cuốn nào bằng gạo lứt, bằng gạo trắng, nhưng chắc chắn bánh bằng bột lứt thì lợi cho sức khỏe nhiều hơn!

6

Trong báo "Tuổi Trẻ" ngày 6/4/08 có một thông tin rằng "số trẻ không tiêm chủng vaccin viêm gan B tăng mạnh" sau một số sự cố gây tử vong liên quan đến việc chích ngừa vaccin viêm gan siêu vi B. Điều này gây thiệt thòi lớn về sức khỏe cho trẻ và một giáo sư tiến sĩ về y tế cho rằng trong các sự cố đã xảy ra đó, hơn 50% không liên quan đến tiêm chủng mở rộng; 50% do lỗi nhân viên y tế và gia đình của trẻ, do cơ địa của trẻÔng nghĩ sao việc biện hộ như thế có thể chấp nhận không?

Đáp: Đây là một câu hỏi nhạy cảm rất khó trả lời vì một bên là cơ quan nhà nước có kinh nghiệm và lớn thẩm quyền còn một bên là nhân dân, họ cũng có quyền chấp nhận hay không chấp nhận, chớ không một đối tượng thứ ba nào xía vô để tán thành hay bài bác gây nhiễu loạn trong ngành y tế. Nhưng chúng ta thử nghĩ xem, nếu chích ngừa, trăm phần trăm không có sự cố nào gây nguy hiểm đến sinh mạng con người thì tốt quá đi chứ, nhưng nếu vạn nhất xảy ra, mà xảy ra cho một gia đình chỉ có một lần sinh đẻ này thôi thì sự đau khổ không biết nhân lên đến ngần nào! Vậy là phần quyết định tối hậu là người có con và nhà nước cũng không ngăn cản, chỉ có cách biện minh như trên. Chúng tôi cũng im lặng không đả động gì tới sự kiện này, nhưng thay vì "lấy làm tiếc" như vị tiến sĩ trên bởi lý do nguy hiểm ông nói không thuộc phạm vi y khoa, chúng tôi chỉ có một số ý kiến liên quan đến nền y học cổ truyền Đông phương.

Đó là nếu không chấp nhận vấn đề tiêm chủng để nguy hiểm về sau "có thể gây ra cho trẻ", thì cha mẹ của trẻ phải nghiên cứu, học hỏi và thực hành một phép thực dưỡng quân bình. Cái hay, cái hiệu nghiệm của phép thực dưỡng Ohsawa ngày nay trên thế giới đều biết và tại Việt Nam việc thực hành đường lối ăn uống này được rất nhiều người áp dụng có hiệu quả.

Sống trong một xã hội với lý tưởng độc lập, tự do, hạnh phúc, chúng ta hãy thể hiện trí tuệ của mình trong mọi lãnh vực thì chắc không một ai có thể kích bác và làm khó dễ!

6

Trong cuộc sống, tôi thấy con người ta hay kèn cựa ganh tị nhau rồi tự tôn tự ti, các ông là những người chủ trương "sống nghèo", vậy đó có phải là một lối sống "thúc thủ" hay "cam phận và tự ti" không muốn "thăng tiến và làm giàu" trong một xã hội hầu như ai cũng muốn thế không?

Đáp: Đúng là chúng tôi chủ trương "sống nghèo" nhưng không phải cam chịu thân phận nghèo khổ, không làm cho đời mình càng ngày càng hạnh phúc hơn lên. Sống nghèo là để "mở ra" như trong truyện cổ Ả Rập, một ngàn lẻ một đêm, "Hạt mè! Ngươi hãy mở ra" chớ không phải "đóng lại"! Được như thế, chúng ta mới mong bước vào một cảnh giới thênh thang hạnh phúc thật sự vô hạn và hoàn toàn tự do!

Thành thử, những người trong giới thực dưỡng, có thể nói không cần phải ganh tị ai mặc dù về vật chất họ không sánh bằng. Vì sao? Bằng để làm gì khi cái bằng ấy không cần thiết và có tính tương đối và phù du mộng ảo! Trong lòng họ nếu có gì, là tiếc

cho những kẻ, dẫu giàu sang phú quí đến đâu chăng nữa, mà không có một cuộc sống thảnh thơi thú vị như mình!

Và cũng chính vì vậy, nếu thấy một ai, không có một lối sống cách mạng toàn triệt về thực dưỡng, mà nói không tự tôn hay tự ti và ganh tị cái hơn người của kẻ khác thì chúng tôi khó mà tin cho được!

7

Tại sao tôi ăn cơm gạo lứt nhai rất kỹ đến thật là nhuyễn nhưng lại bị bón trong khi các ông nói ăn theo phương pháp Ohsawa bệnh nào đó chưa hết ngay nhưng cái bón, cái mất ngủ lại đội nón ra đi trước nhất, chả lẽ tôi ăn uống sai lầm ở chỗ nào đó chăng?

Đáp: Có thể các ông không ăn uống sai lầm gì cả nhưng chỉ vì nhai quá kỹ nên cơm lứt không còn chất xơ mà chất này vô cùng cần thiết để bộ ruột dễ vận động. Những người ăn theo các số thấp hơn có thể không bị chứng này vì các thứ lê-ghim là một thứ xơ thế vào chỗ mất của cơm nhai kỹ. Vậy thì để đôi khi tránh hiện tượng này lúc bộ ruột còn có vấn đề, quí vị nên nhai kỹ vừa phải trên năm mươi đến một trăm lần hay hơn một chút mỗi búng nhai là đủ để không còn bị bón nữa. Điều này không phải nói là nhai thật kỹ không tốt. Nó tốt và thật tốt ở một số trường hợp và một hạn định nào đó theo kinh

nghiệm của từng cá nhân. Đây là một ví dụ. Tôi có biết một sinh viên. Anh ta nói ăn cơm lứt nhai đến mấy trăm lần mỗi búng nhai, ngày chỉ một lần vào buổi trưa. Chỉ trong vòng năm ngày mà anh cảm thấy tinh thần mình rất minh mẫn, vô cùng nhạy cảm. Ngồi trong giảng đường nghe giảng mà anh thâu nhận những gì giáo sư giảng một cách dễ dàng, không chậm lụt như trước kia. Anh không nói mình có bị bón không và sau đó không biết anh có tiếp tục không. Hay có lẽ một điều gì đấy làm cho anh c ngại chăng. Bởi tôi mất liên lạc với anh từ lâu nên nếu anh ấy còn sống và đọc đến đây thì kính xin anh vui lòng cho biết thêm kinh nghiệm riêng của mình để có dịp là chúng tôi chia sẻ với bạn đọc.

Theo tôi nghĩ phương pháp số 7 có một cái gì đó gây chuyển biến một cách lạ lùng mà những người sơ cơ, để an toàn và bớt hoang mang, nên dùng số 6 rưỡi tức là 95% ngũ cốc và 5% rau củ như trong một quyển lưu hành nội bộ là "Hướng dẫn thực hành về nền Triết lý và y học Viễn Đông" đã viết!

Vậy nếu nhai kỹ quá mà thấy bón, quí vị hãy nhai kỹ vừa thôi nhé, không cần ăn thêm món nọ món kia để có chất xơ! Tuy nhiên theo anh Nguyễn Văn Trung, soạn giả các quyển Cẩm nang trị bệnh thì cho rằng, sở dĩ bệnh nhân bón là vì ăn quá mặn và anh đề nghị khi bị bón nặng thì thử dùng thuốc xổ lá muồng hay phan tả diệp..Vậy quí vị hãy thử

cách kia hay cách này, cách nào mà thấy tốt cho mình là được, không có gì phải ầm ĩ cho lắm!

8

Trong tờ báo Thanh Niên ngày 20/5/08 ở mục XA LỘ THÔNG TIN SỨC KHỎE có một thông tin về Ung thư vú và tuyến tiền liệt như sau: "Đàn ông xuất thân từ các gia đình có nhiều người mắc ung thư vú thì có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt cao. Thành viên những gia đình trên có trong người một biến thể của gien BRCA2, vốn có tính di truyền. Tiến hành nghiên cứu thêm, các chuyên gia phát hiện đàn ông bị lỗi di truyền BRCA2 có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt cao gấp 4 lần đàn ông bình thường. Bệnh ung thư tuyến tiền liệt do BRCA2 gây ra ở những đàn ông này cũng thường dữ dội hơn." Đọc tin trên, cánh đàn ông chúng tôi thật vô cùng kinh hãi vì thấy cuộc sống của mình bị hăm dọa từ phía, còn các ông là những người trong giới thực dưỡng Ohsawa có thấy lo sợ như chúng tôi hay không?

Đáp: Chúng tôi là những người nhờ phương pháp Ohsawa mà tự chữa được những ca bệnh ngặt nghèo dầu ở dạng đã xuất hiện hay đang tiềm ẩn thì khi nghe nói như vậy chỉ cười cười!

Lúc chúng tôi ăn uống đúng quân bình thì sức khỏe được phục hồi và ổn định. Chúng tôi nhận thấy rằng chính cái quân bình mình tự tạo ra nhờ thực phẩm nó có công năng không những triệt tiêu hiện bệnh mà còn "lôi cổ" những chứng nằm vùng chỉ chờ cơ hội thuận tiện là xuất đầu lộ diện. Điều này trong giới thực dưỡng ai cũng kinh nghiệm. Vì thế chúng tôi không tin cái thuyết di truyền bất hạnh sẽ giáng xuống đầu chúng tôi trong một tương lai xa gần nào đấy. Tiên sinh Ohsawa từng nói cái thuyết di truyền quả là đắc tội *(Xem Phương pháp Trường sinh và Đạo thiền, G.O.)*. Nếu có di truyền chăng theo chúng tôi biết, là di truyền cái lề lối ăn uống sai lầm của một gia tộc cũng nên. Ví dụ có gia đình thích ăn cà pháo thì nhiều thành viên trong gia đình và con cháu sau này cũng có khuynh hướng ăn thứ cà thịnh âm ấy nên dễ mắc những chứng bệnh của cha ông. Còn nếu như họ chuyên bán trái cây, nước mía, nước ngọt thì những người trong gia đình tất dùng nhiều các món này và sẽ dễ rơi vào bệnh nặng như ung thư, tiểu đường ... hơn kẻ khác.

Vậy thì, nếu chúng ta biết sức khỏe chính xác là nằm trên cơ sở sinh học tức thực phẩm mình dùng hằng ngày thì chúng ta sợ gì những lý thuyết không có tính thuyết phục cao chỉ hù dọa, hăm he những con người kém may mắn chưa gặp được một nền y triết Đông phương vô cùng tốt đẹp mà thôi!

9

Tôi biết nhiều người dùng theo Phương pháp Ohsawa rất khả quan trong khi tôi theo phương thức số 7 mấy tháng nay mà không thấy kết quả mấy và ốm đi nhiều, tôi lo lắng quá vì bị nhiều người dị nghị, theo ông tôi phải làm sao đây?

Đáp: Theo sự hiểu biết và kinh nghiệm của tôi thì chỉ ăn đúng phương pháp từ 3 đến 10 ngày là chúng ta thấy "ép phê". Sở dĩ chúng ta không thấy được điều này, chắc chắn là chúng ta sai lầm ở một khâu nào đó. Vì thế người đi vào con đường thực dưỡng này, trong khoảng thời gian trên mà cơ thể "chai lì" không nhúc nhích gì hay có chiều xuống dốc thì phải đọc sách cho kỹ lại một chút và tìm những người từng có kinh nghiệm để hỏi han tư vấn.

Nơi đây, tôi có sơ một số ý kiến để quí vị tham khảo:

Điểm đầu tiên có thể nói là quí vị không đọc sách của Tiên sinh Ohsawa kỹ.

Điểm thứ hai là quí vị nghe theo đệ tử của tiên sinh nhiều hơn là nghe theo sách vở của Người.

Tiên sinh bảo uống ít nước thôi thì quí vị uống nào thuốc nam, thuốc bắc..

Tiên sinh bảo muối mè mà mè muối có tỉ lệ 5/1 hay 4/1 (Rất mặn) *để trung hòa nhanh chất chua trong máu* nhưng quí vị sợ "tăng xông" nên dùng t

lệ nào 12/1, 15/1, 18/1... Quí vị không biết rằng, *khi chúng ta ăn cơm gạo lứt và uống ít nước thì muối kéo áp huyết cao xuống và nâng áp huyết thấp lên sao cho có quân bình*. Muối pha chế như trên nên coi như một gia vị và chúng ta ăn làm sao cho vừa miệng thôi chớ đâu có ăn nhiều trong bữa cơm mà nói rằng ăn mặn không nổi. Cái tỉ lệ muối cao còn dùng để uống như một thứ "thuốc tán" coi như một thức đặc trị các chứng quá thịnh âm, như trầm cảm, xuất huyết. Tôi biết có một anh bị xuất huyết nơi nướu răng, không biết làm sao cho cầm huyết một cái miệng đầy máu me. Tôi chỉ dẫn uống không nhai cả muỗng canh muối mè (mè muối tỉ lệ 4 hay 5/1). Chỉ vài lần trong một hai ngày là ngưng xuất huyết. Anh mừng rỡ và cảm ơn rối rít!

Rồi thêm một việc này nữa:

Nhiều người mới nhập môn phương pháp thực dưỡng, cứ muốn "chơi ngay" phương thức số 7, nghĩa là "trăm phần trăm" gạo lứt muối mè. Họ không biết rằng trong một cuốn sách lưu hành "nội bộ" (HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền y học trường sinh Viễn Đông), tiên sinh cho ăn tuyệt đối chữa nhanh là 95% gao lứt + 5% rau củ. Đây coi như cách ăn số 6,5. Mà số sáu rưỡi này, hậu ý của tiên sinh muốn ám chỉ số 7, một số 7 "ăn chắc mặc bền", chạy marathon lâu dai được. Ăn như thế thì đủ "đô" vì ngon miệng và trong lòng không còn cái tâm trạng thôi thúc đòi hỏi

"chừng nào ăn ra, ăn ra" như khi ăn hoàn toàn 100% gạo lứt theo các sách lưu hành chánh thức.

Và một lần nữa chúng tôi xin nhắc lại, quí vị cùng các bạn phải là ông thầy thuốc cho chính mình, ví dụ khi dùng muối mè tỉ lệ trên đủ rồi, nghĩa là đã nhiều Dương, thì bớt đi không nên ham hố mà dùng nhiều nữa! Vì vậy chúng ta nên và phải trăn trở, tham vấn nhiều người kinh nghiệm thành công về một phương pháp tuy dễ hiểu nhưng không phải là không có những gút mắt bên trong!

10

Phương pháp Ohsawa, chúng tôi không nói "Gạo lứt muối mè" có vẻ "khắc nghiệt" quá, người mà hiểu qua chắc không ai là không thấy cái hữu lý của nó. Cái hột gạo lứt, chúng ta có thể nói một cách tuyệt đối là không một ai không công nhận cái tốt lành hiển nhiên của nó, thế mà sao trong xã hội, nhiều người còn lơ là ngay cả trong giới gọi là khoa học, trí thức hay tôn giáo. Ông có thể giải thích vì sao có tình trạng như vậy không?

Đáp: Đúng như ông nói, đây là cái lỗi của một nền văn minh và giáo dục thiên về cảm giác hơn là trí tuệ. Quí vị thử nghĩ xem có phải không, cái quán ăn nào, cái nhà hàng nào mà có những món ngon vật lạ là hầu như là đắc khách, chủ nhân của nó

mau làm giàu. "Chỗ đó ngon hôn?" là câu hỏi ở đầu môi khi người ta mời nhau đi ăn nhậu ngoài đường! Và điều gì sẽ xảy ra về lâu về dài sau đó, chắc không ai là không kinh nghiệm nhưng hiện tại thấy ngon, thấy "không sao" là "Ô kê" rồi!

Thành thử những người theo phương pháp thực dưỡng phải là giới cần sự hiểu biết, cần có cái tâm chịu "phục thiện" thì mới áp dụng lâu dài. Họ còn cầu nguyện sao cho có phương tiện ăn uống đúng phép lâu dài, suốt đời cũng nên, chớ không phải hằng thắc thỏm "chừng nào ăn ra, ăn ra" nữa. Vì sao? Vì họ hiểu đây là một pháp môn vô cùng độc đáo, đặc biệt dành riêng cho họ, một đứa con cưng của đất trời. Trong cuộc sống văn minh ngày nay ai mà dám chắc mình sẽ không bệnh, nhất là những chứng ngặt nghèo, còn họ dẫu có mắc chăng thì cũng tự chữa được! Những người trong giới Ohsawa dám chắc đấy và cái chắc ấy không phải là một niềm tin mà là cái thấy, cái biết như 2 với 2 là 4!

Vì thế những người trong giới thực dưỡng, ai cũng giống như nhà truyền giáo, không biết mỏi mệt là gì, đụng ai họ cũng tìm cách giới thiệu một pháp môn sống động trong một cõi đời dẫy đầy trắc trở và tràn lan khổ đau!

Ước mong sao, sự hiểu biết về môn thực dưỡng Ohsawa không bị ai đó vì cố chấp, vì ngành nghề... bóp méo sự thật và thiên nặng về cảm giác ngon

dỡ, để bệnh viện không còn bị quá tải, để tiền của ký cóp dành dụm bấy lâu nay không một sớm một chiều hốt hoảng đội nón ra đi!

11

Tôi có một người bạn bị bướu ung thư trong phổi, Tây y ngại phẫu thuật và anh bạn tôi chịu chuyển qua phương pháp thực dưỡng. Nhưng rồi không biết sao, bệnh anh ta nặng thêm, vậy thì phương pháp Ohsawa đôi khi cũng đầu hàng một chứng bệnh quá ngặt nghèo nào đó chứ!

Đáp: Theo sách vở của Tiên sinh Ohsawa thì không có bệnh nan y trên cõi đời này, và theo tôi hiểu thì câu nói ấy không sai! Có chăng là khả năng tự chữa của người bệnh còn sơ hở và bệnh trạng đang rơi vào giai đoạn không phải muộn màng mà quá muộn màng! Câu nói "còn nước còn tát" mà một ông thầy tu nào đó nói ông rất ghét vì làm hao tốn bạc tiền mà kết quả chắc chắn không khả quan, đó là vì ông ấy không biết phương pháp Ohsawa đấy thôi! Phương pháp này áp dụng đâu có tốn kém gì, chỉ chịu khó một chút là xong. Nào ăn số 7 kỷ, nào dùng những món thực dưỡng đặc trị mà rẻ tiền, nào nhịn ăn khi ăn được hoặc không ăn được, thân nhân đừng o ép phải ăn cho "lại sức". Có ba cái không cần phải dạy phải ép uổng ai, tự họ biết mà xử sự, đó là cái sợ, cái ăn và vấn đề về giới tính. Chắc ai cũng

rõ. Tôi từng biết có những người con, đứa đè, đứa nắm cẳng nắm chân, đút đổ đồ ăn vào miệng người mẹ ốm o đang vùng vẫy không chịu ăn đấy! Bệnh đã khổ rồi, không muốn ăn mà dùng cường lực ép phải ăn thì không biết khổ đến bao nhiêu!

Điều chúng tôi muốn nói thêm là, ăn theo phương pháp Ohsawa là chắc chắn được cải thiện, còn cải thiện không nhiều thì phải xem lại việc áp dụng của mình có đúng đắn chưa, phải tìm người có kinh nghiệm để được tư vấn trong thời gian khoảng mươi ngày trở lại, đừng để dây dưa nhiều tháng vì nếu người bệnh áp dụng đúng đắn thì khoảng một tháng là quá nhiều để thấy phấn khởi. Còn như có một ca nào đó lì lợm, không chịu ra đi thì ta cũng nên tìm những người đi trước và thực hành thành công mà xin tư vấn để hy vọng họ tìm thấy một chỗ sai sót nào đó của ta hay không!

12

Hiện nay chúng tôi thấy thiên hạ chạy theo các vị thuốc thần kỳ như nấm linh chi, mật gấu, sâm nhung, yến sào, đông trùng hạ thảo, hải sâm. Các ông nếu tiền của nhiều có thấy rằng mình cũng cần các thức qui hiếm trên hay không?

Đáp: Chúng tôi không phải là những người cố chấp và luôn luôn bài xích những gì mà thiên hạ

cho rằng tốt, rằng hay, rằng kỳ diệu ngoài đường hướng của mình. Có điều qua một thời gian thực hành phương pháp thực dưỡng Ohsawa, chúng tôi thấy sức khỏe mình vô cùng ổn định, và dầu có làm việc rất nhiều trong ngày nhưng sự mệt mỏi ít khi xảy ra. Mà dầu cho có xảy ra thì nghỉ ngơi chút đỉnh cũng mau thấy khỏe lại. Thế nên chúng tôi tự thấy mình không cần các thứ thuốc quí hiếm trên. Còn như quí vị muốn dùng thì cứ tự nhiên thử xem sao, nhưng hãy cảnh giác coi chúng có tác dụng như thế nào đối với cơ địa của mình. Đó là nói hàng thật chứ nếu gặp phải thứ giả mạo, không những bị mất tiền mà còn đôi khi lại sinh thêm các bệnh nọ bệnh kia, chỉ tổ khổ thân mình!

13

Trong xã hội ta nhiều người mắc hội chứng Down, ai nhìn cũng có thể biết vì mặt mũi họ có dị hình một chút và theo chúng tôi biết thì đời sống của họ không được thọ như người bình thường. Vậy ông nghĩ sao, theo phương pháp Ohsawa, một môn thực dưỡng kỳ diệu có thể cho con người bệnh hoạn sống khỏe, sống lâu, có làm thọ mạng của họ được dài như người bình thường không?

Đáp: Mặc dầu đôi khi cũng có người mắc bệnh Down thông minh xuất chúng và sống lâu hơn cái

tuổi mà nền Tây y hiện nay phỏng đoán, nhưng đa số đều sống trong bất hạnh vì trí tuệ và sức khỏe trì trệ không bằng người bình thường.

Nguyên nhân bệnh này theo Tây y, đa số không phải là do di truyền và Ohsawa cũng không chấp nhận cái thuyết này vì cho đó là phi lý và đắc tội.

Trước khi nói cái nguyên nhân của nó theo Ohsawa thì về Tây y, họ cho rằng: Hội chứng Down sinh ra là do sự bất thường của *nhiễm sắc thể* thứ 21. Thay vì chỉ có một cặp NST thứ 21 thôi, người bệnh lại có thêm 1 NST 21 nữa tức là có tất cả 3 NST 21. Sự bất thường này xảy ra vì sao và từ lúc nào? Đáp rằng: do trục trặc trong giai đoạn phát triển, một là của trứng hoặc tinh trùng (trước khi thụ tinh), hai là của trứng (sau khi thụ tinh). Việc này xảy ra với bất cứ cặp vợ chồng nào dù nhiễm sắc thể của cả hai đều bình thường, nhưng đặc biệt là tần suất này tăng theo tuổi người mẹ. Mẹ tuổi càng cao càng có nguy cơ ấy!

Phương pháp Ohsawa chủ trương có quân bình là có sức khỏe, có trí tuệ. Tây y thấy vì trục trặc, vì bất thường nên mới ra nông nỗi bệnh Down và không biết làm sao để cứu chữa. Còn y triết Đông phương không bế tắc như thế, nó kỳ diệu cụ thể vì xuất hiện trên bình diện sinh học, sinh lý một cách rất dễ hiểu và vô cùng đơn giản. Triết Y nói về nguyên nhân sinh con dị dạng như sau:

"... Cái nào là nguyên nhân tối hậu của bệnh dị trạng và của bệnh giả và thật ái nam ái nữ? Việc ấy rõ ràng là: Sự ăn uông vô nguyên tắc, chi phối bởi cái khoái lạc cảm giác và phép chữa trị bằng thuốc, cái tội đáng xử trảm. Thế thì, nếu các bạn sống bằng đồ ăn thức uống mà Vũ trụ quan hay Trật tự vũ trụ cho biết thì sẽ không bao giờ mắc những chứng quái đản trên. Con người hiện đại bị cái khoái lạc chỉ đạo, ích kỷ, xu thời, vô ơn (ham chữa bệnh bằng thuốc men trị liệu mầu nhiệm) và ham thích tiện nghi, đã hoàn toàn không thấy Vũ trụ quan nhập từ phương Đông khoảng 2.000 năm nay mà đi tìm cách cứu chữa nhất thời và mầu nhiệm: Y học đối chứng. (Xem HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH về nền Y HỌC TRƯỜNG SINH VIỄN ĐÔNG, G.O. trang 124).

Ngày nay Tây y phát biểu:

"... Người ta đã nhận ra rằng có sự tương quan giữa tuổi mẹ và khả năng trẻ có hội chứng Down. Khoảng 1/1.500 ở bà mẹ dưới 25 tuổi, 1/1.000 bà mẹ trên 30 tuổi và 1/100 bà mẹ trên 40 tuổi. Như vậy ở tất cả lứa tuổi của mẹ đều có khả năng có con bị Down, và càng lớn tuổi thì khả năng này càng tăng.

Phòng ngừa hội chứng Down hiện nay ngoài việc khuyến khích không sinh con quá muộn (mẹ trên 35 tuổi), người ta còn có khả năng phát hiện sớm hội chứng Down ngay lúc mẹ còn đang mang

thai... BS. NGUYỄN THÀNH ÚC (Báo Thanh Niên ngày 7/7/2005).

Ohsawa phân biện:

"Không phải tuổi tác của bà mẹ là quan trọng. Chính nơi chốn mà bà mẹ cư trú: Khi bà lớn tuổi, thông thường bà sống trong sự sung túc cao hơn lúc đầu đời ở gia đình. Thường thường bà dùng nhiều món ăn ngon (Âm) và bánh kẹo (Âm), trái cây, các sản phẩm ngoại nhập và những thức uống Âm (trà, sô cô la, nước cốt trái cây, cà phê,v.v.) hơn trước. Bởi thế, và càng ngày, bà càng làm hư hỏng con mình với cái gì mình thích (Âm), sau khi sinh ra nó. Huống hồ tần suất bệnh mongolisme tăng trưởng quá đáng với rất nhiều điều kiện khác nữa như sự hiện hữu của một bà nội và một ông nội, các ông bà thông thường thích nhiều món Âm vì sự mất nước tự nhiên của cơ thể theo đà tuổi tác; của cải, thuyết ăn trái cây và thuyết ăn chay hợp hơn là một cách phản ứng lại mẹ cha, những người rất năng nổ và ham làm việc ở tuổi thanh niên (Dương) sống bằng thức ăn có thịt (Dương) v.v... Từ hàng ngàn năm nay, ở Nhật người ta nói: " Đứa con chỉ có mẹ nuôi nấng hỏng tính nết 30%; đứa con được bà nuôi sẽ trở nên điên khùng hay bất lương bởi tính nết hư hỏng đến 70%?" (còn nếu được mẹ và bà nuôi thì tư cách con người có thể mất đến 30x70%= 2100%). Tôi rất sung sướng đã được biết

rằng những nhà bác học hiện đại trong thời gian gần đây bắt đầu biết đến cái nguyên nhân cốt lõi sinh ra bệnh mongolisme, những chứng dị hình, mặc dù có chậm đến cả ngàn năm. (SĐD, tr.131)

Thế thì, quí vị thấy đấy, các cặp vợ chồng muốn con mình sắp sinh không mắc phải một chứng dị dạng nào kể cả hội chứng Down vô cùng tội nghiệp thì hãy tìm đọc các sách vở của tiên sinh Ohsawa và thực hành đúng đắn trong thời gian hoài thai. Việc bà mẹ lớn tuổi dễ sinh con dị dạng chỉ vì bà ăn uống bất quân bình trong một thời gian lâu hơn các bà mẹ trẻ. Đấy là một điều dễ hiểu và Tiên sinh cũng đã đề cặp tới. Quân bình Âm Dương là điều kiện "Cần và Đủ" cho một "tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện" mà chúng ta cần phải lưu ý trước hết trong phép thực dưỡng này!

Sau hết chắc có người muốn hỏi: Phòng ngừa thì như thế, nhưng nếu là chuyện "đã rồi" thì tính sao đây? Có gì đâu! Còn nước thì còn tát. Lỡ, thì ta chắp vá. Khéo tay vá cũng có quần áo đẹp như thường! Các bệnh nhân bị hội chứng này thì phần nhiều trí tuệ rất kém. Phương pháp Ohsawa hứa hẹn cho các hành giả một trí tuệ tuyệt vời. Trong thực tế các em bé ăn uống với cha mẹ phương pháp này đều học hành khá và thông minh. Thế thì tại sao các em bị hội chứng Down không phục hồi trí tuệ mà trong thâm sâu ai cũng vốn có! Tiên sinh thường lên

tiếng: "Trong bất kỳ trường hợp mắc bệnh chi, bạn chỉ cần cho thực đơn số 7 (100% ngũ cốc lứt), bởi vì số 7, chính là con đường Trung đạo, bấy giờ dầu cho bệnh có là quá Âm hay quá Dương, chúng đều được chữa lành nhờ con đường Trung đạo. (*TƯ TƯỞNG OHSAWA*).

Đã từng thấy một gia đình có con mắc phải chứng này và chúng tôi có giới thiệu PP Ohsawa nhưng không biết sao họ không "mặn mà" đến. Thôi thì chịu, chớ biết làm sao! Chắc họ không biết rằng: Nỗi bất hạnh của con, nó khổ một, chứ họ thì nặng gấp mười, gấp trăm. Chữa cho con chính là chữa cho họ. Sao họ lại lơ là chính mình nhỉ? Chung qui chỉ là do vô minh mà thôi và ai là người vốn mang lòng từ tất không bao giờ bỏ cuộc. Trong trang cuối cuốn "Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền", Tiên sinh Ohsawa nói một câu muốn rơi nước mắt: ... "Tôi ra đi nhưng rồi sẽ trở lại, bất cứ lúc nào mà các bạn cần tôi. Năm nao mùa xuân cũng quay về..."

14

Tôi thì trong người bị nhiều thứ bệnh nào có nang ở ngực, máu nhiễm mỡ, lại hay nhức đầu, và rất nhiều bệnh khác không thể kể hết. Uống thuốc mấy năm nay không hết bệnh nên người cứ yếu hoài. Nghe người ta bày ăn cơm gạo lứt muối mè thì chắc chắn hết, tôi ăn được 4, 5 ngày

nay, mỗi lần có nửa chén cơm mà sao ăn muốn ói!
Vậy làm sao tiếp tục ăn nữa bây giờ?

Đáp: Đó là do cô ăn không quen, với lại cũng có những người ăn như vậy mà vẫn thấy thú vị đấy! Nhưng để tránh trường hợp không quen ấy, cô hãy dùng thêm từ 5% đến 10% đồ ăn phụ cho ngon miệng và ăn được nhiều hơn.Vì trước đây ai cũng vậy đều ăn, tuy không phải bữa nào cũng là món ngon vật lạ, nhưng hầu như những thứ vừa miệng. Càng ngon thì càng ăn nhiều và có thể ngày nào cũng tiếp tục ăn như cà pháo mắm tôm, tương chao, đường sữa bột ngọt, trái cây... Chính các món này cùng với gạo ăn xay xát kỹ là những thủ phạm gây bệnh cho con người mà trước khi có phương pháp thực dưỡng của Ohsawa không ai biết để tránh cả! Đến khi cô biết được cách ăn uống đúng đắn, cô lại áp dụng một phương thức quá cao nên quá khó thành thử cô gặp trở ngại. Cô nên biết cái miệng của con người có ông "thần" ngồi ở trỏng. Cô không nghe người ta gọi nó là thần khẩu sao? Ngon thì ổng cho ăn nhiều, dở thì ổng bảo "ăn ít đi con". Không nghe lời, tao bắt ói ra cho mà xem! Vì biết như thế nên Ohsawa trong các tập lưu hành nội bộ (Xem HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH), Tiên sinh cho ăn thêm 5% rau củ trong các trường hợp cần chữa nhanh, không cần phải đến 100% ngũ cốc lứt!

Chính nhờ cái 5% rau củ này mà khéo tay ta có thể chế biến những món ăn phụ ngon miệng và ăn cơm được nhiều. Đó là chưa nói từ hạt gạo lứt ta có thể xay mịn làm các loại bánh, nào bánh bèo, bánh khọt, bánh xèo, bánh nậm, rồi các loại cháo. Nên biết cháo gạo lứt nấu bằng nồi áp suất ăn ngon hơn cháo gạo trắng nhiều, chưa nói thêm một chút lê ghim nào cà rốt, sú lơ, bí đỏ. Điểm thêm chút hành, chút ngò.. thì đâu có gì mà phải "ói". Đói mà nhìn, "nuốt nước miếng" đấy!

Vậy để cho bệnh thì hết mà ăn thì ngon, chúng ta đừng có "làm biếng" rồi sinh ra mất một cơ hội "làm lại cuộc đời"!

15

Nhiều người thường cứ hỏi tôi: ông Ohsawa đề ra một phương pháp cho con người sống thọ mà sao ông mới đến tuổi 74 đã ra đi sớm thế! Tôi không biết trả lời sao cho ổn, xin ông giải đáp giùm!

Đáp: Nhiều người cứ nghĩ rằng sống thiệt lâu, cỡ bát thập trở lên mới là thọ. Đó chỉ là cái thọ theo hình tướng chứ không phải thực chất trong tâm tưởng. Chúa Jesus sống có ba mươi mấy năm và Chúa muốn đi đến đồi Golgotha để chịu đóng đinh chuộc tội cho loài người, ai bảo ngài chết yểu? Còn có người sống đến tuổi quá cao mà vẫn còn quằn

quại nuối tiếc cuộc sống vì chưa làm xong một ước nguyện nào đó thì ai bảo là thọ.

Thành thử sống kể như thọ là khi con người đã làm tròn trách vụ của mình trong cuộc đời. Chúng ta há không từng nghe ông già bà cả thường báo: "Tụi bây mà chưa có vợ có chồng thì tao không thể nhắm mắt được!" Ta có thể nói, người nào không sợ chết là người sống thọ. Đối với họ, chết là đi từ một chỗ này đến chỗ khác, cũng như chúng ta ngày nay đi Tây đi Tàu, thế thôi. Một nhà sư sắp tịch, đệ tử hỏi: Sư phụ chết rồi đi về đâu? Thầy "hứ" một tiếng, buông câu kệ "ngắn người":

"Thập phương chư quốc độ

Hà xứ bất vi gia!"

(Mười phương các cõi nước

Chỗ nào chẳng là nhà!) *(Thiền Uyển Tập Anh)*

Còn Ohsawa thì sao? Ta thấy công nghiệp của Tiên sinh, có thể nói một vĩ nghiệp đúng hơn, hoàn tất đâu đấy cả rồi. Lý thuyết qua Anh và Pháp ngữ, Nhật ngữ kể hàng mấy trăm đầu sách, rồi biết bao tạp chí, nguyệt san. Cơ sở chế biến, trung tâm thực hành, trại hè giảng dạy, đệ tử vô số.. Trên thế giới, cơ sở Ohsawa rất nhiều và ngày nay tại Việt Nam những nơi phổ biến sản xuất thực phẩm dinh dưỡng về phương pháp này đâu phải là ít! Mươi năm trước

ngày mất, TS tiên đoán mình sẽ ra đi trong các năm tới. Tất cả như đã sẵn sàng và trước 3 giờ ngày định mệnh, TS còn đi thuyết giảng. Sự ra đi coi như đến một chỗ khác có đệ tử thỉnh cầu, thế thôi. Thời gian của những bậc đạt ngộ đâu có phân cách đời này đời sau mà như một đường thẳng thông thương không đứt quãng. Chúng ta sống trong thời gian của một kiếp người không thông được con đường vô tận này nên mới có vấn đề thọ, yểu.

Và để kết luận, ta có thể nói thọ hay yểu là tròn ước nguyện hay chưa mà thôi!

16

Nếu các ông nói các nền y học hiện nay không cần thiết cho con người khi chúng ta ăn uống quân bình và không bệnh gì gọi là nan y, vì chúng đều có thể chữa khỏi được theo phương pháp của các ông; thế thì trong hiện thực, chúng ta thấy có những đứa trẻ sinh ra đã tật nguyền, dị dạng làm sao mà không cần Tây y để phẫu thuật để hình hài chúng trở lại tương đối khỏe mạnh và bình thường, vậy các ông nghĩ như thế nào đây?

Đáp: Phương pháp Ohsawa là một môn triết học cổ của Đông phương nay được phục hồi với mục đích là giúp con người lấy lại cái gì vốn có đã bị đánh mất. Đó là sức khỏe và hạnh phúc thật sự.

Nếu ai ai cũng theo đúng đường lối của nó thì làm gì có sự kiện bất thường mà các ông đã nêu. Nhưng một khi sự kiện đã rồi thì vì lý tưởng là an toàn và hạnh phúc của con người, nên chúng tôi thường bài bác những người cố chấp, không bản lãnh mà dám đương đầu với sự kiện ngoài tầm hiểu biết của mình nên đôi khi xảy ra nhiều chuyện không hay.

Xin nói thêm, phương pháp Ohsawa đâu có đòi giành cái quyền chạy chữa cho ai mà chỉ giúp cho họ một phương tiện để con người cũng như các ngành y thoát ra khỏi bế tắc và rồi ai ai cũng được hạnh phúc và trí phán đoán tối cao nơi tự thân tức chân hạnh phúc của mỗi cá nhân, nhờ cơ sở sức khỏe vững chãi mà được khai mở.

Tất cả đều phải ưu tiên cho sức khỏe và hạnh phúc của con người và ngành y nào phục vụ được điều đó đều đáng cho con người trân trọng và ca ngợi, nhất là trong những trường hợp cấp cứu và phẫu thuật dị dạng... mà ai cũng công nhận là cần phải có!

17

Tuổi đã cao và trước đây vì không rành phương pháp thực dưỡng nên khi bị bệnh tim nặng, tôi có nhập viện và chịu phẫu thuật đặt stent vào động mạch. Tuy bệnh tim có ổn định

nhưng hiện nay vẫn tồn nhiều bệnh khác và khi tìm hiểu lại phương phap Ohsawa, tôi thực hành. Quả là hiệu nghiệm. Các bệnh khác tim đều được loại trừ và tôi không còn uống những thuốc ấy nữa. Duy về bệnh tim tôi chưa dám dứt thuốc vì sợ nhạy cảm mặc dầu sau một thời gian ăn uống theo phương pháp Ohsawa tôi không còn đi đứng mệt nhọc và lên tăng xông như trước đây. Dụ ăn cho các cháu thì đứa nào cũng có lợi ích, có đứa không cần mang kính cận nữa tôi rất sung sướng nhưng cha mẹ chúng, các chú, các bác dầu là thầy thuốc, ai cũng đều có bệnh mãn tính trong người nhưng không đứa nào chịu dùng phương pháp Gạo lứt muối mè! Tôi chỉ mong ước một điều là làm sao cho chúng nó biết dùng phương pháp này để thoát khỏi mọi bệnh khổ trong đời mà nào thực hiện được. Theo Ông, tôi phải làm sao đây?

Đáp: Theo chúng tôi biết, ai đã từng áp dụng phương pháp Ohsawa mà thấy kết quả vô cùng tốt đẹp thì đều muốn cho mọi người được lợi ích như mình, huống hồ là những người chung quanh, nhất là thân bằng quyến thuộc. Nhưng sự đời đâu có suôn sẻ, bá nhân bá tánh, việc mình mình cứ làm còn

người theo hay không là việc của người, quyền của người, ta buồn phiền làm chi cho mệt vì đôi khi người ta còn cho là "dở hơi" đấy! Vậy để cho cây đơm hoa kết trái tự nhiên, ta chẳng cần thúc ép, chỉ cần đừng để thiếu phân, thiếu nước.. là đủ tháng đủ năm là hái quả thôi. Khỏe ơi là khỏe! Đó là chúng tôi muốn nói mình hãy tự thể hiện là một tấm gương để người ta nhìn vào thấy tốt thì theo. Ta hãy bố thí pháp, nghĩa là giới thiệu những sách vở do Tiên sinh viết ra và đã được dịch ra Việt ngữ. Không phải là 4 chữ "Gạo Lứt Muối Mè" mà có thể áp đặt trọn vẹn cho một nền triết học cổ Âm Dương lớn lao kỳ diệu! Khi không còn hiểu lầm phương pháp thực dưỡng này nữa vì chúng tôi đã nói bất cứ ai dầu trình độ có sơ học cho đến những bậc học rộng, cũng đều thấy phương pháp này vô cùng hữu lý, và khó có ai bị lợi dụng. Sự nhận định rõ ràng không phải đợi lâu ngày chầy tháng. Chỉ năm mười bữa mà áp dụng đàng hoàng là thấy rõ trắng đen. Chỉ e thời cơ bức ngặt chưa tới mà bệnh hoạn thì chưa đến nỗi nào nên chịu đựng được hay là tinh thần quá cố chấp như "ngựa quen đường cũ" và trình độ phán đoán đang trụ nơi cảm giác thì ta đành chịu. Nhân đây xin nhắc một chuyện xưa: Thời Đức Phật Thích Ca còn tại thế, có một người giáo chủ ngoại đạo nọ luôn bài xích Phật Pháp. Các vị đệ tử của Đức Phật đến để độ thoát cho ông ta nhưng đều bị thất bại,

không thu phục ông ta được. Biết được chuyện này Đức Phật liền bảo Đại đức Anan đến để nói chuyện với ông ta. Lạ lùng thay ông ta liên nghe theo lời của Anan tìm đến quy y với Đức Phật. Bấy giờ Đức Phật mới nói cho mọi người rõ lý do mà Ngài Anan thu phục được ông ngoại đạo nọ: kiếp trước Đại Đức Anan là con của ông ngoại đạo nên kiếp này ông nghe lời của Đại Đức Anan thì tin phục chứ không có gì khó hiểu cả. Cha con mà thương nhau dễ nghe nhau. Nhớ hồi còn bé, tôi cùng ba đi chơi Tết. Ngày xa xưa ấy cách đây - năm 2009 - hơn ba phần tư thế kỷ, Tết người ta cho chơi bài bạc khắp phố phường. Tiếng xóc dĩa vang lên rộn rã đó đây. Máu đỏ đen nổi lên trong người con trẻ. Tôi bảo ba đánh xấp hai, ba đánh xấp hai. Dở ra xấp ba, thua. Lần tới, tôi bảo ba đánh xấp ba, ba đánh xấp ba, dở ra ngữa tư, thua. Ngày nay, ba tôi đã mất từ lâu. Tôi có con, cũng giống ba tôi thuở ấy, đôi khi ăn hay đi chơi đâu, con tôi muốn chỗ nào là tôi "ô kê" không đếm xỉa gì đến cái không thích hay thích riêng tư của mình. Và chính vì thế tôi tin chắc cái lòng mong muốn chính đáng kẻ thân yêu được sức khỏe và hạnh phúc chân thật ở đời, sự liên thông chắc chắn rồi sẽ thành tựu.

Còn vấn đề uống thuốc trợ tim kèm theo trong khi các thứ khác ông đã bỏ thì tôi xin góp ý: Ông nên đọc lại các sách của Ohsawa cho nhập tâm sâu

hơn, kỹ hơn rồi việc bỏ thuốc trong một bệnh nhạy cảm, ông đừng hỏi ai chi cho mất công, tất cả đều do ông, sinh mạng là của ông, ông sẽ tự biết.

Ông đi nhanh sợ té bậy, chớ chậm rãi mà đi thì chắc không đến nỗi nào, có té chăng cũng gượng lại được. Còn nếu ông nghĩ đừng đi là chắc ăn hơn cả thì coi chừng bệnh nặng hơn đấy, nghĩa là liệt không biết chừng! Tôi nói cho vui, chắc ông hiểu.

18

Tôi mắc một chứng khó nói và có đi khám bác sĩ họ cũng cho biết là do bệnh ở vùng tiêu hóa và khó hết. Đó là chứng hôi miệng thường xuyên. Bởi tôi làm việc nơi cần phải giao tiếp nên chứng bệnh này làm tôi vô cùng khổ tâm. Đọc sách OHSAWA *tôi rất hy vọng chữa được bệnh của mình, nhưng theo ông, ông thấy thế nào, xin cho một chút kinh nghiệm để tôi tin tưởng và hăng hái thêm?*

Đáp: Nếu không phải là tật nguyền thì tôi tin tưởng phương pháp Ohsawa sẽ làm cho cô hết bệnh theo ước nguyện nếu thực hành đúng đắn. Có điều cô phải để ý về nồi nấu tránh dùng nồi soong nhôm hay điện, gạo lứt tốt, sạch, muối mè thì tỉ lệ mè 5 phần, muối 1 phần. Muối mè này rất mặn, ăn với cơm

thì dùng vừa phải thôi, nhưng phần lớn là dùng để uống để đánh tan chất chua ở dạ dày và trong máu vào những thời điểm cần thiết. Cô nên biết, phân bài tiết của con người là hôi thúi nhất, không một ngành y nào trên thế gian này làm cho phân đó hết mùi xú uế, nhưng những người ăn uống theo pháp thực dưỡng này, đặc biệt là phương thức số 7, phân ấy không còn nặng mùi nữa, có thể hoàn toàn không hôi hám - Điều này các người trong giới thực dưỡng ai cũng kinh nghiệm - huống hồ là cái hôi trong hệ tiêu hóa dội ngược lên thực quản của mình!

Để giúp thêm phần sạch sẽ không mùi, cô hãy chà răng bằng món dentie – các địa điểm thực dưỡng đều có bán – ngậm lại một chút rồi nuốt luôn. Nó tốt cho răng, cho lợi mà cũng cho dạ dày lắm đấy hoặc là ngậm chơi một trái ô mai muối lâu năm rất tốt cho tiêu hóa.

19 *Người cao tuổi ăn uống thế nào là hợp lý?*

Đáp: Theo Tây y, người ta thường khuyên người trên 60 tuổi nếu là nam thì năng lượng cần 1.900 kcal và nữ là 1.800 kcal. Còn dinh dưỡng thế nào là hợp lý thì họ khuyên uống đủ nước và ăn đa dạng thực phẩm. Dùng gạo thì không chà quá trắng,

giảm cơm và dùng thêm các loại ngô khoai. Ăn cá nhiều hơn thịt, tăng đạm thực vật như đậu hũ, các dẫn xuất từ đậu nành, các loại đậu. Uống sữa loại ít béo, ít đường, nên chọn yaourt. Tăng chất chống oxy hóa như sinh tố C, E, beta- caroten có trong rau quả tươi nhiều màu, dầu thực vật ...Hạn chế muối, mỡ, món ngọt kể cả mật ong...và thức uống có dính đến rượu. Chỉ uống thuốc trị bệnh khi thật cần thiết.

Vậy chúng ta thấy khi khuyên số năng lượng tính bằng kcal thì chúng chỉ có trên lý thuyết chứ thực tế không ai biết mình đang dùng bao nhiêu ký. Còn vấn đề hợp lý thì họ khuyên ăn rất nhiều món. Khuyên dùng gạo không chà quá trắng chứng tỏ rằng biết gạo lứt là tốt nhưng có lẽ họ cho đó không ngon. Cái tốt phải nhường chỗ cho cái ngon. Đây là cái lẽ thường tình trong đời, cái thích về cảm giác và tình cảm chiếm ưu thế hơn các trình độ khác cao hơn. Việc khuyên giảm cơm và tăng thêm ngô khoai, điều này lại không thực tế. Ăn ngô khoai sắn là khi người ta thiếu gạo phải ăn độn chớ bình thường và khá giả ít gia đình nào ăn thế bao giờ. Khuyên uống sữa ít đường chứng tỏ họ biết đường không tốt và không biết rằng sữa thú vật về phương diện sinh vật học, sữa loài nào dùng riêng cho loài ấy và sữa loài vật hoàn toàn không thích hợp với con người theo nhận định của Ohsawa. Họ khuyên dùng ít muối. Điều này đúng vì khi ăn cơm

gạo trắng, nhiều muối có ảnh hưởng không tốt đối vơi tim, thận. Điều nay thấy ro khi bị thận suy hay bị tăng huyết áp, người ta phải kiêng triệt để muối chớ lúc ăn cơm lứt thì ngược lại, muối mè tỉ lệ muối cao, rất tốt cho tim mạch, nhưng phải thận trọng và đừng lợi dụng quá đáng. Còn khuyên chỉ uống thuốc khi thật cần thiết vì họ biết thuốc nào cũng có tác dụng phụ của nó.

Đối với Tây y là thế, vậy theo phương pháp thực dưỡng thì sao? Phương pháp Ohsawa không nói cách ăn hợp lý mà nói ăn uống sao cho quân bình Âm-Dương. Âm Dương là một luật tắc cổ được phát kiến từ ngàn xưa đưa con người đến sức khỏe và hạnh phúc bền vững. Ngày nay luật này được Ohsawa phục hồi lại nguyên trạng dưới một hình thức về sinh vật học và luận lý học thật dễ hiểu để rồi sau đó mở rộng về mặt tinh thần là tự do và hạnh phúc thật sự trên thế gian tương đối, vui ít buồn nhiều này! (Thật ra thì vui nhiều, buồn ít! Vì sao? Vì khi vui, lúc thoải mái, hồi ngủ ngon, thuở yêu đương, dịp nhậu nhẹt ...mà điều này xảy ra thường xuyên đấy nhé, thì họ cho là "bình thường" nên không thấy ai la lên : Ôi, sung sướng quá đi thôi! Thế mà một bất ngờ đau khổ như nhức răng, mọc nhọt, ngứa mình, đau bụng, hàm oan chút đỉnh ...thì thấy thiên hạ la "toáng" lên: Trời ơi, đau qua, rồi còn "rủa" ông Trời la "không có mắt" nữa chứ! Thế thì quí vị có cho

rằng con người hay thiên lệch mà "cả vú lấp miệng em" hay không?)

Sách vở của tiên sinh rất nhất quán chứ không phức tạp và khó nhớ như ở các nền y học đối chứng khác. Âm Dương tuy mơ hồ nhưng thấy rõ nơi tự thân. Ví dụ như ăn một chén cơm lứt (vốn quân bình rồi) độ 200g với chút muối mè, hay tương cổ truyền và chút ít rau hấp hay chiên xào là ta thấy cụ thể khỏe người và làm việc dai sức cả buổi cả ngày, chớ nói ăn đến một, hai ngàn ký calo, thì tuy con số của khoa học có chính xác đấy nhưng ta thấy nó lại "mơ mơ hồ hồ" làm sao ấy, không thực tế chút nào!

20

Trên cơ sở một nền khoa học chính xác của thời hiện đại mà trong Tây y người ta còn thấy xảy ra những trường hợp chẩn đoán nhầm nên hậu quả nhiều khi tai hại đến khôn lường, vậy trong phương pháp Ohsawa có khi nào xảy một sự cố tương tự hay không?

Đáp: Trên thông tin đại chúng năm 2008 quả là chúng ta có thấy hiện tượng chẩn đoán sai (của Tây y gây ra tử vong cho một em bé). Mà không phải do chỉ một bác sĩ chẩn đoán sai, có đến ba ông lận (Báo Tuổi Trẻ ngày 16/10/08). Ngược thời gian, ngày 23/3/2001 báo "tuổi trẻ "đã đăng một tin **về cái chết của một nữ sinh ở CÀ MAU: Bệnh nhân chết là**

do trình độ bác sĩ hạn chế. Rồi tờ Công An ngày 24/2/2001 cũng cho biết: **20% bệnh nhân tử vong trên thế giới là do bác sĩ chẩn đoán sai.** Vì đây là tin quan trọng nên chúng tôi xin trích lại: *"Theo nghiên cứu mới đây của một số giáo sư hiện đang công tác tại trường đại học nổi tiếng University of Arizona và một vài tổ chức y tế cho biết, cứ năm bệnh nhân tử vong thì có một người bị chết oan do nguyên nhân từ bác sĩ. Các nhà nghiên cứu cho biết, khi họ điều tra về 401 bệnh nhân tử vong tại bệnh viện Cleveland thì có 91 người, tương đương với 23%, bị phẫu thuật khiến họ nghi ngờ khả năng điều trị của các vị bác sĩ tại đây. Hầu hết kết quả điều tra đều chống lại các bác sĩ điều trị. Trong số những bệnh nhân được phẫu thuật này thì có 18 người kết quả cho thấy rõ ràng có những sai lầm nghiêm trọng của bệnh viện. Theo người đứng đầu công trình nghiên cứu này, ông Alejandro Arroliga, những sai lầm đôi khi được các bác sĩ lặp đi lặp lại mặc dù có sự trợ giúp của những phương tiện y học hiện đại nhất. THANH TRANG (Theo USA Today).*

Những điều ghi trên chúng tôi không ngạc nhiên là mấy vì biết rằng, bệnh thì vô lượng và triệu chứng thì xuất hiện cũng dưới vô vàn hình thức. Con người vốn là bất toàn nên dầu là thầy thuốc giỏi đến đâu cũng có khi sơ hở. Không phải

Tây y thôi đâu mà các ngành y chuyên trị theo triệu chứng đều có thể mắc cái "hội chứng nhầm lẫn" trên không nhiều thì ít! Thế thì phương pháp Ohsawa không bao giờ mắc cái sai lầm đáng tiếc đó sao? Rất có thể lắm chứ! Lý do? Đây là một triết lý, một đạo pháp, một chiến lược có tính chất vĩnh cửu của Đông phương. Một nền y đi vào gốc không chạy theo triệu chứng nên dầu có chẩn đoán sai, nó vẫn có công năng trị liệu "kỳ diệu" như thường! Đó là chưa nói đến những bệnh không rõ nguyên nhân mà trị liệu cũng có công hiệu, "đánh ảo mà cũng trúng thật", thì đó không phải cùng một họ một hàng với chẩn đoán sai sao? Điều này những người đã từng đi vào con đường thực dưỡng hẳn thấy rõ hơn ai cả. Ví dụ bất cứ bệnh gì dầu nặng dầu nhẹ mà muốn lành nhanh ai cũng phải dùng thực phẩm ngũ cốc và rau củ tỉ lệ 95 - 5 nên khi anh bị bệnh suyễn, bệnh lao mà người khám hay tư vấn nói rằng bệnh thận thì với một tỉ lệ ăn uống "đúng phép" như trên, bệnh lao bệnh suyễn vẫn hết như thường và những bệnh chưa rõ nguyên nhân, chúng sẽ dần dần lộ ra và dứt điểm cho mà xem. Trường hợp của tôi hồi còn trẻ, 24 tuổi, là một ví dụ cụ thể. Tôi đau nhức trong lồng ngực, khạc ra đàm dính máu đỏ tươi mà đi bác sĩ không biết bao nhiêu ông, nằm nhà thương Grall, nổi tiếng hồi trước 1975, ai cũng cho rằng tôi vô bệnh sau khi dùng biết bao công cụ thử nghiệm. Tôi đau khổ vô

cùng. Đến khi tôi áp dụng phương pháp Ohsawa thì bắt đầu ngay thư 3, tơi bát đầu ho hen va đam tôi khạc ra hằng ngày đặc sệt dẻo quẹo đến cả tháng trời. Bấy giờ tôi phát giác mình bị "suyễn tiềm ẩn" mà không hay! Qua một tháng ăn uống đúng phương pháp, tôi như người đổi xác thay hồn: Bệnh thì hết, tinh thần cũng hết bi quan yếm thế!

Và một điều chúng tôi muốn nói nữa là phương pháp Ohsawa không nhất thiết là dành cho được cái quyền chữa trị mà nó là một cơ hội cuối cùng sau khi con người đã mới mê đi khắp các nẻo đường y học. Vì thế nó chỉ có hai nước như chúng tôi thường nói, một là hòa hai là thắng đậm mà thôi. Con người ai mà không mắc phải lỗi lầm nhưng ít ai trách kỷ mà thường trách nhân thôi. Phương pháp Ohsawa thực chất là nằm nơi chính bệnh nhân, bệnh hết hay không, cuối cùng nằm trong tầm tay của họ vì thế phương pháp này tránh được cái nạn quy trách "đổ thừa" mà các nền y chuyên trị theo triệu chứng thường vấp phải!

21

Xin Ông cho tôi nêu lên một tin tức mang tính thời sự để chúng ta xem có cách nào giải quyết cho rốt ráo, cho trọn vẹn tình thương hơn: Báo Tuổi Trẻ ngày 30/11/2008 nêu lên cái tin Hàn Quốc cho phép "cái chết êm ái":

Lần đầu tiên một trường hợp "cái chết êm ái" được tòa án cho phép tại Hàn Quốc dưới sự đồng ý của người thân. Tòa án quận phía Tây Séoul hôm 28-11 phán quyết một nữ bệnh nhân được quyền "ra đi" sau khi mọi nỗ lực cứu chữa đều vô hiệu.

Báo Korean Times cho biết bà Kim Ok Kyung, 76 tuổi, đã sống tình trạng thực vật kể từ tháng hai năm nay và chỉ tồn tại nhờ sự trợ giúp của các thiết bị y tế. Các bác sĩ nói bà chỉ có thể kéo dài cuộc sống trong khoảng ba hoặc bốn tháng, do đó, người nhà bệnh nhân đã làm đơn gởi lên tòa án xin được ngưng điều trị, gở ống thở và ống dẫn thức ăn.

"Bệnh nhân ở trong tình trạng không có cơ hội hồi phục và có thể cho rằng bà cũng muốn ngừng điều trị. Trong lúc này, việc tiếp tục cứu chữa đều vô nghĩa"- báo ***Korean Times*** *dẫn lời chánh án Kim Cheon Soo nói về quyết định trên. Song trong phán quyết, phiên toà cũng cho biết không khuyến khích các trường hợp tương tự.*

Một số nước hiện nay cho phép thực hiện cái chết êm ái cho các bệnh nhân sống tình trạng thực vật với sự đồng ý của bệnh nhân (là Bỉ, Luxembourg, Hà Lan, Thụy Sĩ, Thái Lan và hai bang Oregon, Washington của Mỹ. (Không biết phóng viên TR.PHƯƠNG có viết thiếu hai chữ thân nhân trước bệnh nhân không vì bệnh nhân đang sống tình trạng

thực vật thì có biết gì nữa đâu mà đồng ý với không đồng ý, HVB.) **TR. PHƯƠNG.**

Đứng trên tinh thần y học trở về với thiên nhiên, theo Ohsawa, chúng ta phải giải quyết sao đây cho phù hợp với lương tâm sâu thẳm của con người?

Đáp: Trước đây chúng tôi đã từng đề cập đến vấn đề này trong tập 1. vì cho ra đời một giải pháp chưa hợp thời mà một bác sĩ Mỹ đành mang tiếng "Bác sĩ tử thần" và ngồi tù 8 năm trời tại xứ Cờ Hoa. Trong trường hợp bài báo trên, người bệnh đã ở vào tình trạng thực vật, không đau đớn và không còn ý thức để yêu cầu giải pháp nọ kia nữa. Rơi vào tình trạng sống ấy, trách nhiệm bấy giờ nằm trong tay thân nhân và cái chết êm ái có được pháp luật cho phép với sự đồng ý của họ không? Nhưng dầu sao đi nữa, những người trong giới thực dưỡng Ohsawa, chúng ta vẫn thấy "bất nhẫn" làm sao ấy! Phải không quí vị?, hơn nữa, nếu người bệnh ấy là người mà thân nhân yêu quí nhất trần đời! Và có lẽ cũng chính vì vậy, vấn đề gỡ các ống truyền dịch để chấm dứt sự sống ngày nay vẫn chưa ngã ngũ và đang tranh cãi dữ dội ở Ý (Báo Tuổi Trẻ ngày 8/02/09). Ngày 31-1, Giáo hoàng Benedict XVI còn nói với các giáo dân rằng: "cái chết êm ái là một giải pháp sai trái". Còn sáng 3-2, một nhân vật cao

cấp của tòa thánh xuất hiện trên các phương tiện truyền thông Ý kêu gọi "hãy ngăn những kẻ sát nhân lại".

Về nhận định của chúng tôi nếu có người gạn hỏi thì chúng tôi xin đưa ra ý nghĩ là quyết định của giáo hội có cái lý của nó. Vì sao? Vì người sống trong tình trạng thực vật đâu có bị đau đớn dày vò và biết đâu đến một thời điểm kỳ diệu nào đó, họ phục hồi sự sống lại thì sao? Trong thực tế đã có nhiều trường hợp như thế được thông tin trên báo chí. Một trạng thái sống thực vật cũng là một cách sống giống như cỏ cây hoa lá. Nếu chúng ta không nở dày xéo có non, hoa đẹp hay phá một giấc "ngủ đông" lâu dài của một loại thú nào đó thì con người ấy cũng giống vậy và còn hơn thế nữa! Huống chi khoa học ngày một tiến bộ, biết đâu có một thứ thuốc kỳ diệu nào đó ra đời để đáp ứng chứng bệnh này. Chúng ta đã từng nghe ở Tây phương nhiều người giàu mắc chứng nan y chịu chết lâm sàng ở nhiệt độ cực thấp để chờ đợi sự kỳ diệu của khoa học tương lai đó sao?

Theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa, chúng ta biết rằng Tiên sinh không cho rằng hai chữ nan y hiện hữu tự nhiên mà do y học ngụy tạo khi bất lực trong việc chạy chữa. Chúng ta vốn biết khi người ta ăn uống đúng quân bình thì nhất định sức khỏe được phục hồi không sớm thì muộn. Nhưng trong trường hợp trên, bệnh nhân không tự ăn tự uống được thì

sao? Có gì đâu, theo chúng tôi nghĩ, họ không tự ăn uống đươc thì thân nhân "ăn uống đúng giùm"! Ngày xưa, tuy nói như vậy chớ chừng vài chục năm trước thôi, chúng ta chắc thường thấy trẻ em được các bà mẹ quê nhai cơm đút mớm. Các em ăn cơm này rất khỏe mạnh, có đứa ú na ú nần đấy. Các thầy thuốc ngày nay vì vấn đề vệ sinh và truyền nhiễm ..nên cực lực bài xích việc cho ăn kiểu này. Nhưng hiện giờ đứng trước một tình trạng ngặt nghèo như thế, người thân đừng vì vấn đề vệ sinh tuyệt đối, hãy rửa súc sạch miệng và nhai cơm lứt cho hơi nhuyễn và mớm cho bệnh nhân như mẹ nhai cơm mớm cho trẻ. Để vệ sinh hơn, có thể nhai cơm này, với một lượng vừa đủ, nấu lên và chắt nước lỏng hay không tùy tình trạng bệnh nhân hấp thu. Điều này chắc hẳn khoa học không cho là thiếu vệ sinh và nếu họ cho đó là thiếu dinh dưỡng thì cần gì phải bàn cãi việc lấy ống dẫn tiếp chất dinh dưỡng ra khỏi bệnh nhân đang sống đời thực vật! Chúng tôi hy vọng giải pháp này, đã có người thực hiện và đạt được kết quả khả quan, sẽ mang đến một tia sáng ở cuối đường hầm. Tôi tuy nghĩ như vậy nhưng ông Nguyễn Văn Trung, một người thực hành lâu năm trong giới thực dưỡng Ohsawa, với kinh nghiệm chữa trị cho cha mình, bảo rằng chỉ cần cho bệnh nhân uống nước gạo lứt rang cũng rất tốt. Quí vị hãy chọn lựa và áp dụng lối nào thấy tốt và tiện cho mình thì được.

Nên nhớ trường hợp này phải kiên trì, đừng vội vội vàng vàng và làm lấy được lấy để. Hy vọng vẫn hơn là Tuyệt vọng là điều chúng ta nên ghi nhớ! Chúng ta thử nghĩ trường hợp của Eluana Englaro (Báo Tuổi Trẻ ngày 5/2/09) đã sống đời thực vật đến 17 năm trời mà không thấy le lói một tia hy vọng nào thì nếu với một thời gian không đến nỗi quá đáng như thế, với biện pháp đề nghị trên, chúng tôi tin tưởng tình trạng sẽ tốt hơn nhiều, rất nhiều và lương tâm con người nếu không bị cái chi che khuất sẽ không bao giờ bị cắn rứt ngay cả trong các giấc ngủ êm đềm!

Và phải chăng **Cứu cánh biện minh cho phương tiện** là câu mang một ý nghĩa nhân văn sống còn thật sâu sắc nơi đây.

Nhưng nếu người bệnh không rơi vào tình trạng thực vật thì sao? Điều này chúng tôi có đề nghị trong tập 1 rồi nên không tiếp tục đề cập ở đây. Tuy nhiên có một trường hợp đặc biệt ta cần phải lên tiếng một chút là trên báo "Báo Tuổi Trẻ ngày 19/3/2007 có một cái tin ở Trung Quốc có một cô gái đề nghị "quyền được chết". Tin của T.Đ.T (Theo China Daily):

Cô ấy tên Lý Dương đang sống ở khu tự trị dân tộc Hồi Ninh Hạ (bắc TQ), bị ung thư thần kinh vận động, một loại bệnh quái ác được cho là "siêu ung thư", từ khi mới lọt lòng. Mới 28 tuổi nhưng cô đã mất khả năng vận động toàn thân và không thể

thực hiện bất cứ một chức năng cơ bản nào của cơ thể mà không có sự trợ giúp. Hiện cô chỉ còn lúc lắc, gật được đầu và cử động được một số ngón tay. Cô nói: *"Mẹ tôi đã phải chăm sóc tôi suốt 27 năm qua, bà cho tôi ăn, đưa tôi đi vệ sinh, giúp tôi xoay trở hàng chục lần mỗi đêm... Tôi phải chết trước khi cha mẹ mình qua đời, bằng không tôi sẽ phải sống đời khổ sở sau khi song thân mất: dơ bẩn, khó chịu và bệnh tật. Việc nghĩ về cuộc sống và cái chết như thế thật không sao chịu nổi". Lý Dương viết như thế trên blog của cô, nhan đề: Không nơi để đến".* Cô cho rằng: Người ta có quyền được sống, cũng như quyền được chết và thêm rằng cô quí trọng cuộc sống, nhưng không muốn sống. Cô đã gởi một lá thư điện tử đến quốc hội Trung quốc đề nghị các nhà làm luật TQ đưa ra dự luật về an tử (euthanasia).

(Theo **"Tuổi Trẻ"** lấy từ nguồn Wikipedia thì **euthanasia – eu =** tốt và **thanatos** = cái chết – trong tiếng Hi Lạp có nghĩa chấm dứt cuộc sống của ai đó một cách ít đau đớn để giúp họ khỏi kéo dài cuộc sống trong những điều kiện không mong muốn. Thế giới hiện có thái độ rất khác nhau về luật này, phần lớn là chống lại an tử. Một số quốc gia hợp pháp hóa việc tự tử với sự trợ giúp của BS).

Cô Lý nói bộ luật không chỉ giúp chấm dứt nỗi đau của cô, mà còn mở đường cho những ai đau khổ như cô hoặc nhiều hơn.

Tuy nhiên đến nay, các nhà làm luật TQ cho rằng thời điểm vẫn chưa chín muồi để đưa ra dự luật này. Họ e rằng luật có thể bị lạm dụng cho những mục đích khác và gây nhiều rối rắm. Nhưng Lý Dương vẫn hy vọng việc an tử chỉ còn là vấn đề thời gian. Cô quả quyết: *"Cho đến khi máy tính tôi còn làm việc được và ngón tay tôi còn động đậy được, tôi sẽ tiếp tục (đấu tranh cho Luật an tử). Nếu thất bại, tôi sẽ tự tư bằng cách tuyệt thực, cách duy nhất tôi có thể chết".*

Đọc bài báo trên chắc quí độc giả thấy có một cái gì "kỳ kỳ" làm sao ấy, không "hợp lý" trong suy nghĩ cüa Lý Dương! Ấy là cô quyết tranh đấu cho một sự kiện ngược ngạo: Thay vì tranh đấu cho sự sống, cô lại làm thế đối với cái chết, một việc nếu cô "muốn" và làm "một mình" ai cấm được cô? (Điều ấy cô cũng biết khi cô định tuyệt thực!) Việc làm của cô tôi thấy thừa thãi và có một cái gì bất ổn trong tâm thức. Cũng như người ta tranh đấu để có một đời sống sung túc giàu tiền giàu bạc chớ ai tranh đấu để Quốc hội cho được "nghèo"?

Khác với những người bị bệnh bức bách ngặt nghèo, tức đau đớn không làm sao chịu nổi mới cần "an tử" với sự trợ giúp của BS, chớ cô, cô không đau đớn đến độ rên la, quằn quại, cô chỉ khổ thôi, cái khổ này trên thế gian biết bao nhiêu người chấp nhận và nhận ra mặt trái của nó cũng có cái "hạnh

phúc". Một chuyện sau đây của một ông mù lái bò chứng tỏ những gì chung tôi vưa nói: " *Đời chẳng may mù lòa, nếu có ngồi khóc cả kiếp cũng chẳng sáng mắt ra được, mà còn khiến số phận mình hẩm hiu hơn, thôi thì chấp nhận. Nếu ông trời lấy đi cái này cúa mình thì sẽ cho mình cái khác, lấy đi đôi mắt thì cho mình đôi tai, tay chân.. Ngày xưa, mắt sáng nhưng quá nghèo, giờ tuy mù nhưng có nhà cửa, có của ăn của để, vợ hiền con ngoan, như thế là mình được nhiều lắm rồi!"* MINH TÂM (Báo "Tuổi Trẻ" ngày 19/2/2009).

Khi con người đau đớn, phương pháp Ohsawa còn có thể cho họ "an sinh", khỏi cần phải xin "an tử". Trường hợp của Lý Dương nếu người TQ biết lẽ kỳ diệu của phép thực dưỡng này, chắc hẳn tâm hồn cô "ổn định" hơn, "sáng suốt" hơn, được xã hội "thương mến" hơn, cuộc đời của cô hơn những người mù lòa nhiều, nhiều lắm, nhất là bấy giờ song thân cô còn sống và hết lòng và chịu chăm sóc đứa con gái yêu quí dẫu phải tật nguyền! Họ sẽ đau khổ đến đâu, khi cô không có mặt trên đời cùng với mình? Cô còn nghĩ quẫn, nhỡ cha mẹ chết trước thì cô sẽ ra sao? Cô quá lo xa, xã hội sẽ lo cho cô chớ ai, một xã hội văn minh sẽ làm được điều đó! Rồi, lúc bấy giờ cô sẽ thấy đúng hay không lời của Epictète: "Tất cả mọi người đều được sung sướng, họ không được sung sướng chăng chỉ vì lỗi tại họ." Và của Ohsawa:

"Sự sống vô cùng kỳ diệu
Đời sống vô cùng qui giá
Đời sống vô cùng lý thú
Được sống quá là một diễm phúc."

22

Gần đây trên báo chí thường thấy đề cập đến vấn đề sừng tê giác, cao hổ cốt, v.v.. Thiên hạ đồn đại tính chất y dược của chúng qua cao nên giá trị kinh tế vượt hơn cá vàng. TP. OHSAWA thiên hạ cũng thường ca ngợi là kỳ diệu, vậy nó có món gì khá dĩ ngang ngửa với chúng hay không?

Đáp: Nói về sừng tê giác, dân gian thổi phồng cái giá trị quá đáng về mặt y dược chứ trong các công trình khoa học người ta nói chưa thấy ai xác định tính hiệu quả các hoạt chất chứa trong đó. Còn nói nó có công năng chữa bệnh này bệnh nọ như sốt cao gây co giật, sốt vàng da, nôn ra máu, chảy máu cam, ung độc thì trong Tây y người ta cũng có thuốc chữa được dễ dàng. Đó là "chuyện nhỏ" không đến nỗi mất một số tiền quá lớn tính bằng vàng ròng để mua đồ "quốc cấm". Theo chúng tôi nghĩ sở dĩ nó quá đắt là vì người ta tưởng nó có cái khả năng "tuyệt vời" về bệnh của giới tính nam thì đúng hơn! Nhưng mà làm chi vậy, còn biết bao thứ tương đương, diệt

chủng một động vật quý hiếm để mưu cầu "cái cho ngon cơm hơn" quả là đắc tội! Trong phương pháp Ohsawa, không có một thuốc đặc trị nào để sử dụng như một lối chữa theo triệu chứng. Nếu có chăng là để phụ trợ cho người ăn uống đúng quân bình để trước là cải tạo sức khóe trên mọi bình diện thuộc thể chất, chứ không phải riêng về "bệnh Nam" thôi đâu, còn sau đó là giúp con người cải tạo tâm hồn mình để trí mình càng ngày càng sáng tỏ và thấy được những kỳ diệu của thế gian đang bị khuất lấp, chớ cuộc đời đâu phải đáng "buồn nôn" như một số người bất mãn lầm tưởng và phí báng!

Nhân đây, chúng tôi cũng xin "mách nước" một số "thuốc " đặc trị cho những ai đã đi vào con đường thực dưỡng mà muốn mau "được nọ được kia" để khói "mất mặt anh hùng khi nắng gió" trong đời sống lứa đôi thì ngoài thực phẩm quân bình hằng ngày, chúng ta nên cữ kiêng các món Âm như trái cây, đồ ngọt , bia rượu và tăng cường các món dương như muối mè (tỉ lệ 1/5, dùng để uống 1, 2, hay 3 muỗng cà phê khi cần), không muối mè thì dùng dentie (1/4 hay ½ muỗng cà phê uống khi cần). Tekka hay misô chiên với dầu mè, cà phê Ohsawa cũng làm cơ thế dương nhanh. Hoặc không uống thứ nào cả mà nhịn ăn một buổi tối cũng làm cơ thê tốt hơn bình thường rất nhiều.

Thế là ăn uống hằng ngày với ngũ cốc lứt (không dùng thứ thứ xay xát kỹ mất chất lượng là gạo trắng) mà cơ thể chúng ta lúc nào cũng "ngon lành" trên mọi bình diện như cái thuở tuổi còn là "trai tơ, gái tơ" ấy mà! Đâu cần chạy đôn chạy đáo tìm mua các thứ hàng quốc cấm, mà nhiều khi toàn đồ giả. Rồi dẫu cho có thiệt đi nữa thì một là giá trên trời, hai, chắc gì đúng là "thần dược" mà ham. Đó là chưa nói cái đạo đức con người mất đi khi xã hội ta còn biết bao người đang sống trong khốn khó!

Tiện đây, chúng tôi nói thêm về cao hổ cốt. Cao xương này rất đắt tiền mà chưa chắc là thiệt toàn xương hổ vì động vật này thuộc loài quí hiếm cấm săn bắt và cần được bảo vệ triệt để. Người ta thường pha phách các thứ xương khác vào mà cứ đổ là cao cọp để dễ bề thủ lợi thật lớn. Dân gian thường nghĩ rằng cao này dùng cho người lớn tuổi, những người già thường đau khớp, "lưng mỏi gối dùn". Thế nhưng "Cốm gạo lứt rang", "bột gạo lứt rang" cũng có những tác dụng rất tốt cho xương chắc ăn hơn cao hổ mà lại rẻ tiền, ai cũng có thể làm được các thứ này tại nhà, ngon dỡ tùy ta!

Tóm lại, về thời gian tính theo lịch, tuổi tác già thì có già đấy, nhưng một khi biết cách ăn uống đúng theo trật tự của thiên nhiên, của đất trời thì sức khỏe luôn luôn được duy trì bền bỉ bất luận già trẻ. Điều này ngẫm ra mới thật là quan trọng vì quỹ

thời gian sẽ không còn eo hẹp để chúng ta có thể hoàn tất những gì mình ấp ủ mộng mơ và chúng ta không cần phải kiếm tìm những thứ coi như tương đương đi, nhưng hiếm hoi, giá cả lại quá quắt và để cho các kẻ bất nhân không những lợi dụng được mà trong bụng lại "chê" và thấy thật "buồn cười"!

23

Tôi hiện không có bệnh gì chí nguy, nhưng vẫn buồn phiền vì mặt mày tôi lúc nào cũng đầy mun. Nặn hoài, bôi thuốc hoài cũng không hết, thành thử mặt tôi nhìn trong gương thấy mà ghê. Tôi mà ghẻ tôi thì ai mà ưa mà thích tôi cho được. Đến tuổi cập kè, ai cũng có bồ có bịch, riêng tôi vẫn xách xe không chạy hoài, không ai đơ tay ra vẫy! Khổ thân tôi chưa! Phải chi tôi xấu như ma lem thì cũng đáng tội, chứ nhìn kỹ tôi thấy tôi cũng có duyên lắm chứ. Chỉ cái quỷ mụn mới làm tôi ra nông nỗi này. PT.Thực đuỡng các ông có đuổi cái thứ mất dạy này ra khỏi bộ mặt quá xinh xắn của tôi không nhí? Nếu được vậy thì vô vàn cảm tạ!

Đáp: Ôi, mụt cóc còn đuổi chạy dài dài không dám ngoảnh cổ nhìn lại huống hồ gì ba cái thứ mụn bọc, mụn nước, mụn mủ, mụn gì gì đi nữa. Những thứ mụn này như công tử bột học thói lưu manh, ta

giơ tay hăm he và đánh khẽ là chạy có cờ! Vậy đó là chuyện nhỏ! Các cô chỉ cần bỏ cái thói ăn vặt, ăn những thứ chua chua ngọt ngọt, kem lạnh, cô-ca, nước trái cây .. là chúng rục rịch rút lui thôi. Ở tuổi các cô, ăn hàng là một nguồn vui nhưng có lẽ vì "vui nhiều quá" nên mới thành "buồn quá nhiều"!

Vậy để cho chắc ăn, các cô, các cậu nên ăn uống những thực phẩm thiên nhiên, toàn tính trong đó ngũ cốc lứt làm nền tảng để không những thứ làm mất thẩm mỹ không có cơ tồn đọng trong vòng một tháng trở lại mà sức khỏe nội tại cũng không bao giờ có thể thất thoát đi đâu được nữa!

24

Tôi vốn nhiều bệnh trong người, nào u nang, nào máu nhiễm mỡ, nào đau các khớp, nào bị bón, nào mất ngủ nói tóm lại, bệnh đủ thứ. Ăn cơm gạo lứt số 7 gần hai tháng nay sụt mất nhiều ký. Đi bệnh viện khám lại thì rất nhiều chứng biến đi đâu mất. Con người tôi tuy khỏe hẳn ra nhưng phải cái ốm quá, nhiều người thấy chê. Vậy tôi phải ăn lại như thế nào đây để lên ký chút đỉnh, ốm quá khó coi!

Đáp: Nếu thực hành theo PP.Ohsawa triệt để nhất là dùng ngay số 7 nghĩa là ròng "cơm gạo lứt với muối mè hay tương đậu nành" thì chắc chắn là

bệnh lui nhanh. Có điều liệu pháp này mấy ngày đầu có thể gây nhiều phản ứng làm người bệnh ít nhiều hoang mang và nhất định là mất thể trọng. Để tránh tình trạng tốt quá mà phản ứng cũng mạnh quá, quí vị có thể dùng cơm lứt 95% và rau củ 5%. Hay thì nó vẫn hay đấy vì trong quyển "Hướng Dẫn Thực Hành" tiên sinh Ohsawa cho rằng ăn như thế để chữa nhanh. Ăn như thế dễ hơn vì có thứ đưa cơm chớ ăn ròng cơm + muối mè hay tương thôi thì khó ăn lâu dài và thực đơn có rau củ này có gây phản ứng thì cũng ít thôi, ta chịu đựng được và nhất là sự mất ký cũng mất từ từ. Đừng sợ mất ký vì đến một lúc nào đó bệnh dứt hẳn (biết được nhờ đi khám ở các trung tâm y tế) thì thể trọng của ta không mất thêm nữa mà lại tăng lên về sau. Bởi vì đâu? Bởi lúc bấy giờ nhờ khẩu vị được tốt chúng ta sẽ ăn cơm ngon và nhiều hơn, nhất là có thể tăng thêm tỉ lệ rau củ là 10% hay 20% rồi sức khỏe sẽ ổn định dần và ta sẽ không còn lo thân thể mình bị người "nói ra nói vào" là không cân đối, là không "bắt mắt" theo nhãn quan của bàn dân thiên hạ lắm chuyện nhiều điều!

25

Người ta thường nói "Sinh Lão Bệnh Tử" là bốn cái khổ khắc nghiệt của cuộc đời, Vậy P.P.Thực dưỡng có giúp người ta thoát ra khỏi chúng hay không?

Đáp: Bất cứ hiện tượng nào ở trong cuộc đời tương đối đều phải trải qua bốn giai đoạn này, bởi vì hiện tượng Dịch chuyển không bao giờ đứng yên. Giòng sông tự nhiên không bao giờ ngừng chảy và chính sự biến chuyển ấy mà thấy có thời gian và mới có già đi và hủy hoại. Chúng ta thử nghĩ, nếu cuộc đời trên thế gian mà không có luật tắc tự nhiên này thì thiên hạ khổ biết bao nhiêu. Một người nữ mà lúc nào cũng cứ mơn mởn 16 cái xuân xanh dù đã đến tuổi 70, 80 chẳng hạn thì kỳ cục biết bao nhiêu! Rồi sống hoài thì trái đất vốn hữu hạn làm sao dung nổi cái vô hạn là sự bất tử về thể xác của muôn loài.

Vậy cái khổ đúng nghĩa của các hiện tượng trên là sự đảo lộn trật tự, tức thành "Sinh, bệnh, lão, tử". Con người sinh ra đã bệnh từ trong bào thai hay ra đời chưa già mà phải mang lấy bệnh hoạn triền miên rồi cái già không cần phải tới thời cao tuổi mới xuất hiện. Những ai từng có thân nhân bệnh hoạn tất thấy hiện tượng già trước tuổi này.

Và PP. Thực dưỡng Ohsawa là lập lại trật tự hoàn hảo của đất trời. Những bà mẹ ăn uống đúng phép tức quân bình Âm Dương trong thực phẩm thì đứa con sinh ra chắc chắn được khoe mạnh và nhất là thông minh dĩnh ngộ. PP.Thực dưỡng này còn gọi là "Trường sinh" (Macrobiotics) nghĩa là giúp cho con người sống khỏe, sống thọ theo đúng quy định

tuổi dài tốt nhất của chủng loại mình. Nhờ tuổi đời bình thường dư dã, chúng ta hy vọng có cơ hội để có thể hoàn tất mọi ước nguyện từng ấp ủ tận đáy lòng sâu thẳm. Và một khi được thành tựu rồi, người ta ai cũng vậy, đâu sợ cái già, cái chết. Già có cái vui của già, nhất là còn vô cùng minh mẫn và cái chết do đó họ cũng đâu có sợ. Tôi đôi khi hỏi đùa bà mẹ già của tôi trên 90 tuổi: "Má! Má có sợ chết không má?" Chả suy nghĩ gì, bà đáp ngay:" Sợ gì mậy!".

Vậy người ta sợ chết rồi sinh buồn phiền, đau khổ là khi hiện tượng này đến một cách "bất thường" bởi do vô minh mà chúng ta luôn luôn ăn uống không đếm xỉa gì đến trật tự muôn đời của thiên nhiên.

26

Gần tháng nay nhờ nghe đĩa và đọc sách, tôi ăn uống theo PT.Ohsawa triệt để. Bệnh thấy giảm rất nhiều và có lẽ tôi sẽ đi khám sức khỏe ở các trung tâm y khoa để xem chúng hết đến mức độ nào, nhưng nếu trong thời gian ăn kiêng như thế này mà có các đám cưới, đám hỏi, tiệc tùng của gia đình và bạn bè hay đi chơi xa đâu đó thì tôi phải ăn uống như thế nào đây cho trọn đôi bề?

Đáp: Trong khi các nền y khác đều cho ăn uống hầu như thoải mái thì phương pháp thực dưỡng

này không cho phép người bệnh ăn uống như thế. Điều ấy cũng dễ hiểu thôi vì một bên là tưa vào thuốc men mà trị liệu còn một bên lấy sự ăn uống đúng phương pháp làm nền tảng. Vì chỉ dựa vào ăn uống đúng mà bao bệnh khổ lâu nay được giũ sạch thì đấy không đáng cho ta khước từ những bữa ăn thuộc cảm giác vốn làm cho chúng ta đau khổ bấy lâu nay hay sao?

Tuy nói như thế nhưng một khi bệnh lui hoàn toàn hay bớt nhiều thì ta có thể "phạm trường qui" chút đỉnh nghĩa là nhờ hiểu biết Âm Dương, chúng ta có thể lựa những món ngoài thịnh Âm hay thịnh Dương mà dùng nghĩa là tránh ăn các món cà, nấm, khoai tây hay thịt các thú lớn như bò heo... còn uống thay vì bia rượu, nước ngọt thì ta có thể dùng nước suối, nước khoáng, nước trà...còn nếu như "kẹt quá" mà muốn dùng thì dùng ít đi. Rồi khi về nhà thấy trong người không có gì thì thôi, nhưng nếu "có gì" thì ta có thể uống thêm chút ít nước gạo rang để giải độc cho gan, hoặc ăn thêm chút ít "cốm gạo lứt". Loại này rất Dương, nó có thể trung hòa các món thịnh Âm. Còn như nếu không có các món đó hay thấy bất tiện thì ta có thể ngậm 1 trái ô mai muối lâu năm. Đối để lắm, cứ nhịn một bữa là xong!

Những gì nói ở trên là chỉ cho những người khỏe nhiều còn như nếu đã mang bệnh ngặt nghèo

như ung thư, xơ gan, tiểu đường nặng, suy thận mà đang ăn kiêng thấy đỡ nhiều thì ta nên can đảm khước từ một, hai bữa ăn thịnh soạn trên và hẹn chừng nào khỏe nhiều hẵng hay, lo gì!

Tiên sinh Ohsawa thường nói, phương pháp thực dưỡng không cột con người vào cái án chung thân đâu. Khi nào phục hồi sức khỏe bình thường thì đối với thực phẩm thiên nhiên ta có thể tự do thoải mái ăn uống nhưng dưới ánh sáng trí tuệ rành rẽ Âm Dương của chính mình chứ không phải đụng đâu ăn nấy, ăn bừa như những ngày tháng trước kia khi chưa gặp phương pháp cứu độ này.

Chúng tôi có thể nói thêm cho những người phản bác phương pháp thực dưỡng nghiêm khắc. Có nghiêm mới khắc phục những gì mà các nền y học khác chịu thua, chứ nếu không thì con bệnh chỉ còn một cửa tử để tiến tới. Có nghiêm nhưng một khi sức khỏe được phục hồi, cái vị giác của con người thực dưỡng sẽ rất bén nhạy, cảm nhận được rõ ràng những gì tốt hay xấu và thưởng thức thú vị những món ăn cho dẫu tầm thường!

27

Không biết sao độ rày (2008) học sinh các cấp bị cận thị khá nhiều. Người ta thường đổ thừa cho vì chương trình nặng nên phải bù đầu mà học đến chết bỏ, vì ghiền chơi các game

trên máy vi tính, truyền hình đến độ có khi chết ngồi nơi ghế? Theo ông điều ấy có đúng không hay còn một nguyên do thâm kín về vấn đề thực dưỡng mà thiên hạ thường tránh né?

Đáp: Người ta đổ thừa bệnh cận thị của các em là do các nguyên nhân trên thì cũng đúng thôi vì căng mãi mắt thì đâu phải sắt đá gì, chắc chắn chúng cũng trở nên phờ phạc chứ! Tôi cũng thấy nhiều ông thầy thuốc cũng đổ thừa như thế rồi thêm vô hoa lá cành, nào là phòng học thiếu ánh sáng, tư thế ngồi học và đọc sách không đúng, bàn ghế không phù hợp, chưa có bảng chống lóa, thời gian học và đọc sách quá nhiều...

Đọc thông tin trên báo chí về chủ đề mọi bệnh hoạn, hầu như giới thầy thuốc không ai nói tới vấn đề quân bình Âm Dương trong thực phẩm là cơ sở để con người được vô bệnh bền vững. Điều này ngẫm ra ai cũng thấy rõ vì sao?

Và để tránh gây hại cho mắt, người ta đề nghị nên ngừng việc mỗi 1 đến 2 tiếng đồng hồ cho mắt nghỉ ngơi, bằng cách dõi mắt nhìn ra xa, mỗi lần nghỉ chỉ cần 30 giây đã là tốt cho mắt. Rồi còn đề nghị nếu dùng máy vi tính hay TV thì hãy đặt nó ở vị trí mà ta nhìn xuống chớ không đề cao hay ngang. Nhìn như vậy theo chúng tôi nhận thấy cũng khỏe cho mắt đấy nhưng vì sao không thấy người ta chỉ

rõ phương pháp nào để trị cho hết cái chứng cận thị này một khi mắc phải nhỉ? Chỉ phòng ngừa thôi và chắc gì cái phòng ngừa này đúng 100%?

Rồi không những bị cận thị, các em học sinh trai cũng như gái cũng còn mắc thêm chứng béo phì. Mới mười mấy tuổi đầu mà to béo dềnh dàng "nuốt" cả thầy cô. Đó là hai chứng nổi cộm chốn học đường ngày nay. Người ta đổ thừa vì cái gì mà ra nông nỗi thì cứ đổ thừa, không ai làm tình làm tội gì, nhưng chúng tôi, những người trong giới thực dưỡng đều biết tất cả chỉ vì sự ăn uống sai qui tắc Âm Dương mới sinh các chứng tuy trước mắt không gây tác hại gì mấy nhưng về lâu về dài không phải không có gì không tốt cho sức khỏe.

Qua kinh nghiệm và thấy thực tế, các em dầu có cận thị nặng đến đâu, nếu ăn theo phương thức thực dưỡng Ohsawa hơi triệt để một chút là hy vọng có thể bỏ ngay cái kính rối rắm - dễ để đâu quên đó rồi tìm kiếm hoài – trong những ngày tháng không xa, nhất là khi thủy tinh thể mắt của các em học sinh còn non! (Chúng tôi không nói đến vấn đề mà thằng con tôi phản bác: "Ba đừng báo nên bỏ cái kính cận rắc rối, con biết có đứa không cận mà cũng mang kính như cận, mốt đó ba! "Không những ăn uống đúng, hết hay bớt cận mà các em quá béo phì, nếu dùng theo phương pháp này, cái béo phì cũng phải "tóp lại" và đội nón ra đi trong vòng vài ba tháng. Vì

sao mà nó có cái tác dụng kỳ diệu như thế? Chúng ta hẳn biết chất Âm thì làm bành trướng, còn Dương thì co cụm lại. Các em nhất là thuộc giới con nhà khá đều được cho ăn những món quá Âm như trái cây, đường sữa, kem lạnh... nên thủy tinh thể còn non của các em dễ bị kéo dài ra và tiêu cự của thấu kính mắt không nằm trên võng mạc mà lại nằm phía trước nên các em muốn thấy ảnh rõ phải mang kính đưa ảnh về chỗ cũ. Khi các em bỏ không ăn các món trên mà ăn uống các món Dương tức ngũ cốc lứt thì thủy tinh thể trở lại bình thường một cách dễ dàng vì nó còn non chưa bị chai cứng như ở người lớn tuổi. Chính vì cái còn non ấy nên các em ăn uống đúng quân bình theo chỉ dẫn của phương pháp thực dưỡng thì rất hy vọng mau bỏ kính đi.

Chúng tôi muốn nói thêm là ngày nay trong các lớp học ngoài một số em rất giỏi, cũng còn một số em học rất kém và mặc dầu bị cha mẹ áp lực đến đâu chúng cũng không thế nào khá lên được. Vậy các bậc mẹ cha ấy hãy áp dụng phương pháp thực dưỡng tốt đẹp này cho cả gia đình để các em ấy ăn uống theo và chẳng bao lâu, trong một niên học chẳng hạn thế nào chúng cũng khá hơn và các bậc phụ huynh vốn trăm công ngàn việc trong thời buổi khó khăn cũng đỡ lo lắng nhọc nhằn về nạn con cái, dẫu la rầy đánh đập đến đâu cũng kém cỏi, thua bạn kém bè. Vì sao mà được như vậy? Vì đây

là một phương pháp đặt cơ sở trên nền tảng thực phẩm quân bình để khai mở trí phán đoan tối cao vốn có từ hồi nào tới giờ của con người. Thực tế cho thấy con em các gia đình ăn uống đúng theo phương pháp Ohsawa đều học rất khá. Cái giỏi, cái xuất sắc bấy giờ nằm trong tầm tay của các em và các bậc phụ huynh. Trong quyển "Phương pháp Trường sinh và Đạo thiền" trang 45 có đề cập đến một đứa con gái đầu, 14 tuổi, của một gia đình người Pháp, nhờ ăn uống theo phương pháp này mà từ học hành kém cỏi, vượt lên đứng đầu lớp. Trang 51 còn viết: "Y học Trường sinh (tức phương pháp thực dưỡng) nói đúng ra là một loại đèn thần của Aladin, một chiếc thảm bay, nhờ nó, các bạn có thể thực hiện những mộng mơ thầm kín nhất ..."

28

Ông hãy nói rõ cho chúng tôi xem cái lợi ích thực tế của phương pháp thực dưỡng Ohsawa bởi vì tôi thấy rằng tuy nhiều người biết đến nó nhưng họ vẫn làm ngơ không áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Vậy cái hay của nó đến mức độ nào để có thể gây cho những người ấy một kích động mạnh mẽ và họ sẽ không những không còn khích bác mà trở lại xiển dương?

Đáp: Khi áp dụng phương pháp này thì thú thật tôi đã đi đến đường cùng của sức khỏe. "Sống

hay chết" và "Tồn tại hay không tồn tại", vấn đề chỉ co thế thôi va chúng tôi không thấy khó khăn trong lựa chọn. Vậy nếu chúng ta thấy có những con người đang làm ngơ trước một nền y học không y học tuy mang tính kỳ diệu cũng là điều không có gì là khó hiểu, đơn giản chỉ vì họ không lâm vào bế tắc như chúng tôi.

Vậy nếu đợi nước đến chân mới nháy thì những con người đang muốn "tự khẳng định" sẽ thiệt thòi lắm. Lúc bấy giờ họ sẽ lâm vào trường hợp của chúng tôi hay cũng như của một đội bóng không còn ở trong vòng loại nữa. Thế là người ta sẽ đấu trong một hoàn cánh không còn thoải mái mà bị áp lực khủng khiếp "một mất một còn", bắt buộc phải thắng!

Một khi chúng tôi đã thắng và chúng tôi còn mon men hy vọng chiếm những giải cao với đấu pháp nghệ sĩ hơn. Đó là gì? Chúng tôi không còn sợ hãi một môi trường sống ngặt nghèo nào dầu thuộc về vật lý hoặc thuộc tinh thần. Chúng tôi dễ thấy biết đủ hơn nhiều người rất giàu có. Có người bảo rằng: "Biết đủ sẽ không còn tiến bộ", "Phải chưa đủ mới tốt". Đu chưa? – Chưa đủ! Vậy họ muốn tiến tới đâu nhỉ? Trong thế giới tương đối này họ há không biết có tiến tất có lùi. Người Đông phương không có cái sống không biết đủ như người Tây phương, họ lại không cố nhồi nhét kiến thức mà chỉ nhắm đến

chỗ tinh thần, cái chỗ không tiến không lùi nhưng bao la vô cùng vô tận (Vô song Nguyên lý). Đấy là chỗ "không đã" sao mà đòi tiến hoài, tiến mãi và cuối cùng tiến đến "hố thẳm" té mất mạng không biết chừng!

Trong "Trường Bộ kinh phẩm Sa môn quả", Đức Phật có giảng cái lợi ích thiết thực của hạnh sa môn, còn nay trong các tác phẩm của Ohsawa, Tiên sinh cũng nói đến kết quả thiết thực của một người đi trên con đường thực dưỡng trường sinh, đó là đạt được một sức khỏe thật sự, chẳng cần cái biểu hiện màu mè, hào nháng bên ngoài. Từ cái hạnh phúc đơn sơ, đích điểm mà Người nhắm đến là "Công bằng tuyệt đối" (Chân hạnh phúc). Đó há không phải là chỗ "Vô ngã" của các tôn giáo Đông phương?

Và theo chúng tôi nhận thấy, đời một con người mà lãnh hội được và thể nhập đơn giản "bấy nhiêu" thôi thì cũng quả không sống uổng một kiếp nhân sinh hầu như đều vốn lỡ mang trên lưng biết bao là mộng mị rồi hạnh phúc có gặt được nhiều chăng thì khổ đau lại càng lắm chuyện, cứ trộn lẫn vào nhau!

29

Không biết sao cuối năm nay, 2008, giá thuốc Tây đột ngột tăng cao làm nhiều người nghèo không đủ tiền mua để chữa trị bệnh tật

của mình. Theo chúng tôi nghĩ tại sao người ta chạy theo một ngành y tốn hao tiền bạc mà mình không đủ sức đương đầu, vậy ý của các ông ra sao đối với một thực trạng đáng trách như thế?

Đáp: Theo chúng tôi nhận thấy, ngoài vấn đề "bá nhân bá tánh", vì đâu phải ai ai cũng cùng ý thích như nhau, nhưng có một điều nữa là vì thiếu hiểu biết mà nhiều kẻ đành chịu "tiền mất tật mang". Lão tử cũng từng nói trong Đạo Đức kinh: "*Đại Đạo phế nên nhân nghĩa mới sinh*". Con người nếu sống thiên nhiên, thuận theo trật tự vũ trụ và ăn uống theo luật "thân thổ bất nhị" (người vùng nào thì dùng thực phẩm thiên nhiên vùng ấy) thì bệnh hoạn đâu xảy ra và bấy giờ làm gì có y học rồi cái nạn thuốc thang cùng thầy lang, rồi đến tăng giá với không tăng giá!

Nếu biết như vậy thì chúng ta hãy tỉnh ngộ và ăn uống cho đúng đắn trở lại đi! Thuốc men tăng thì cứ tăng, chúng tôi ăn uống theo đường lối thực dưỡng mấy chục năm nay, khỏi tốn tiền thuốc, khỏi cống hiến tiền của hằng tháng hằng năm cho giới thầy thuốc và bệnh viện cùng các hãng bào chế! Nếu nhiều người "hơi giống" chúng tôi thì bệnh viện chắc chắn là giảm tải "nhãn tiền", không còn cái nạn nằm giường hai, giường ba,..giường tám cho khổ; ở phòng mạch, bác sĩ hay thầy thuốc có thì giờ rãnh rỗi "ngồi chơi xơi nước", "đọc sách thánh hiền",

nghiên cứu chuyên môn thêm và đàm đạo với bạn bè rồi đi đó đi đây chơi, không còn cái nạn giàu tiền mà đầu tắt mặt tối, cả năm muốn đi chơi đâu cũng không được! Thời giờ và tiền bạc, giàu cái nào cũng tốt (thời giờ là tiền bạc) nhưng giàu thời giờ thì dễ hơn phải không quí vị, mà có bao nhiêu cũng được, chưa nói là "ngon lành"hơn đấy!

Để những suy nghĩ trên được thể hiện rộng rãi, chúng ta nên có một đường hướng làm từ thiện mới mẻ hơn, là thay vì cho tiền cho bạc mà người nhận chắc gì cải thiện được cuộc sống bấy lâu nay đang lâm vào bế tắc, chúng ta hãy bố thí pháp kèm theo (con cá cùng với cái cần và kỹ thuật câu) nghĩa là chúng ta hãy tung ra sách vở thực dưỡng mà tiên sinh Ohsawa đã tận tụy suốt đời để xiển dương. Một cuộc sinh hoạt cách mạng và hạnh phúc thật sự sẽ sớm xuất hiện trên trần thế, nơi mà nhiễu nhương và đau khổ chiếm chỗ nhiều hơn cái hạnh phúc mộng ảo ngắn ngủi, thường có trong một sớm một chiều.

Chúng tôi muốn tiếp theo "một quả tạ" nữa cho rõ hơn là nếu ai cũng thấy rằng, những thực phẩm mình ăn vào là cơ sở của sức khỏe và hạnh phúc thì lúc bấy giờ thuốc có cho không (free) cũng không ai thèm lấy huống hồ là tăng giá nọ giá kia!

Nói là nói chơi vậy thôi, nhà thuốc và các nhà kinh doanh mặt hàng "hot" này đừng có lo cho bò

trắng răng. "Bá nhân bá tánh" là thực trạng muôn đời ai mà chả biết!

30 *Ai cũng nói rằng hiện nay thiên hạ dùng hóa chất trong sinh học rất nhiều, ví dụ trái cây cũng bơm thuốc giữ cho tươi lâu, đồ ăn thức uống phải tẩm chất bảo quản để khỏi hư hại, thì trách gì không mắc nhiều chứng ngặt nghèo mà cha ông chúng ta trước đây đâu có đinh phải. Ông nghĩ sao, những nhận định như trên có đúng không về vô số bệnh thời đại mà ngay trong giới tu hành ít ai có cơ ngoại lệ?*

Đáp: Quả thật thiên hạ nói như vậy không sai, vì gần đây trong năm 2008 ai mà không biết cái vụ sữa có chất hóa học mélamine làm biết bao trẻ con mắc bệnh ngặt nghèo và cái hãng chế tạo Tam Lộc, lớn hàng thứ ba, thứ tư ở Trung Quốc phải phá sản một cách đớn đau cùng các cá nhân liên can, người tù chung thân, kẻ bị tử hình.

Nhưng thiệt ra không phải tại cái hóa chất không thôi mà ra tất cả nông nỗi! Ta nên biết công nghiệp hóa chất mới phát triển mạnh khoảng trăm năm trở lại đây và trước đây cha ông ta tuy không dùng phải thực phẩm có tẩm chất hóa học mà đâu có phải các người không mắc bệnh và nhất là những chứng nan y.

Khi đọc qua các sách về thực dưỡng, chúng tôi mới biết rằng, con người ta sở dĩ bệnh là do mất quân bình Âm Dương trong cơ thể, nhất là do thu nạp những thực phẩm bất quân trong lãnh vực sinh học. Thế thì khi ăn măng, một thực phẩm rất Âm, chẳng hạn, ông bà ta thường dùng kèm với thịt, một món rất Dương. Nếu ăn măng suông thì dễ xảy ra nhức mình nhức mẩy. Ăn khoai tây cũng vậy, món này rất Âm, người Tây phương tuy không rành nhiều về Dịch học nhưng cũng biết phối hợp với thịt bò (món bíp-tết chẳng hạn), một thứ rất Dương để cân bằng trở lại. Và nếu không biết làm quân bình thực phẩm trong ăn uống, người ta dễ sinh bệnh vì quá thừa Âm hay Dương, chớ không chi lạ. Tuy nhiên sự phối hợp trên không chắc gì chính xác cho người sử dụng, nên chúng ta cần phải thận trọng trong sự phối hợp các món ăn thiên lệch thái quá.

Vậy ngày nay người ta hoảng lên vì hoa chất đã làm cán cân thực phẩm quá nghiêng bên nọ bên kia, nhưng không phải thế mà dùng những thực phẩm không hóa chất, rồi chẳng đếm xỉa gì đến điều quan trọng cốt tủy là tỉ lệ cân bằng giữa Acid và Kiềm, giữa Kali và Natri, 5/1 trong chúng!

Chính phát kiến trên làm cho chúng ta thấy, mặc dầu các nền y học hiện nay kỳ diệu thì có kỳ diệu đấy, nhưng chúng phát sinh cái vòng lẩn quẩn, thuốc

thì làm cho cơ thể lập lại quân bình, tạm có nghĩa người bệnh bớt bệnh hay hết bệnh, nhưng họ lại ăn uống hầu như thá giàn không quân bình thì cái quân bình của thuốc thang mất đi công hiệu, thời gian sau đó và ai cũng thấy đâu vẫn hoàn đấy, bệnh vẫn hoàn bệnh, không dứt điểm và tuyệt nọc được.

Phải chăng cái "ù ơ ví dầu" này là cái "vui chơi", cái "trò cút bắt", cái "san sẻ tài chánh" giữa con bệnh và thầy thuốc cho đoạn ngày đoạn tháng, đoạn năm, chẳng mộng mơ gì đến điều thiêng liêng cao cả - Trí phán đoán tối cao (Đại và Chân hạnh phúc) - mà chúng ta hy vọng có thể thành tựu trong một kiếp con người ngắn ngủi!

31

Trong Tây y người ta thường thấy có những bệnh "nan y" tạm chữa được, tuy không dứt hẳn mà giúp bệnh nhân kéo dài sự sống thêm một thời gian một vài tháng hoặc hai, ba hay bốn, năm năm chẳng hạn, rồi sau đó là bó tay cho thần chết lôi đi biền biệt! Còn TP.OHSAWA của các ông có qui định thời khắc dứt điểm đối với những bệnh khó chữa không?

Đáp: Nếu ai đó đã đọc nhiều sách của Tiên sinh Ohsawa thì thấy Người không công nhận là có các chứng nan y trên cõi đời này và chứng minh cho

điều này là thời còn sinh tiền, Ohsawa giúp cho hàng ngàn hàng vạn người đang tuyệt vọng được phục hồi sức khỏe và trở lại hạnh phúc vô hạn đời thường và thiêng liêng (Xem các Conférence của Ohsawa)

Cái hạnh phúc được "sống thêm" một thời gian dầu ngắn hay dài, quí vị thử nghĩ mà xem, đó phải chăng là cái "hạnh phúc dễ sợ" tức một án tử hình mà bệnh nhân phải chờ đến giờ ra pháp trường. Ai mà vui cho được! Ngay cả nếu biết đích thực ngay sau trăm năm, ta phải chết thì có lẽ ai cũng lấy làm khó chịu. Cái chết không biết lúc nào, không biết ngắn và dài đến đâu thì cuộc đời mới "dễ thở" và không hoang mang! Cái gì thấy hữu hạn thì khó mà chịu đựng và hạnh phúc cho nổi. Chẳng hạn ta đang ở trong một vùng nào đó, có thể cả đời mình không đi đâu hết, nhưng nếu biết ngoài vùng ta ở có một bức tường bao vây không cho một ai ra ngoài cả thì khó chịu biết bao nhiêu! Đó là chưa nói đến chỗ lớn lao là vũ trụ. Chúng ta đang sống trên quả địa cầu, mấy ai mà ra ngoài trái đất, ngoài thái dương hệ. Nhưng giả thử người ta phát giác ngoài hệ mặt trời có một cái khung dày đặc bất khả xâm phạm bao phủ thì loài người có thấy vô cùng khó chịu hay không? Mà dẫu cho cái khung này rộng lớn hơn nữa là nó bao chụp cả tinh hà của chúng ta thì sao? Cũng khó chịu như thế thôi. Mặc dầu con người không đi đến những vùng xa xôi bao la ấy nhưng họ vẫn thích

thấy vũ trụ vô hạn hơn và cái vô hạn này làm họ thấy dễ chiu và hanh phúc ngay cả trong giấc ngủ và mộng mơ.

Thành thử cái sống khỏe và giới hạn thời gian một cách cưỡng ép của Tây y, người trong giới thực dưỡng không thích và ai là người thích tự do vô biên cũng không hứng thú gì!

Nơi PP. Ohsawa, một khi người ta phục hồi được sức khỏe thì sự sống kéo dài bình thường như những người vô bệnh. Và cái chết của tuổi quá già mà minh mẫn, không hạn cuộc trăm năm, là một cái chết đẹp, không bị gò bó và hãi hùng, chuẩn bị cho một kiếp sống kế tiếp tốt đẹp hơn nếu trí phán đoán tối cao của con người khai mở. Một chứng minh cho điều này là chúng tôi biết có người bị ung thư phổi, trị theo Tây y thì được cho biết cái chết đến trong vòng một, hai năm nên tâm trạng anh ta lúc nào cũng buồn phiền, anh *"vui là vui gượng kéo là"* (Kiều), không thanh thản hài hước khi hồi chưa biết thế!

Còn nếu trị theo phương pháp thực dưỡng thì khi bệnh lui cuộc sống kéo dài không biết đến bao giơ, so với người trước giờ không bệnh, chẳng biết ai sống lâu hơn ai. (một ông bạn trong giới Ohsawa bị ung thư đến hơn 20 năm mà bệnh không làm sao vật ngã ông được và nay thì ông sống khỏe mạnh

còn hơn một người trai trẻ mà ăn uống không theo phép tắc của đất trời, tức luật Âm Dương hằng hữu trong vũ trụ.

32

Tôi có một đứa con từ khi lọt lòng đã bị dị tật bẩm sinh. Bệnh viện Tim khám thì cho rằng đây là một ca dị tật đặc biệt, phẫu thuật rất khó; ở nước ngoài may ra có thể đảm đương ca này. Tuy nhiên tôi chần chừ vì dẫu cháu có yếu hơn so với những trẻ cùng tuổi nhưng tương đối khỏe mạnh và học hành giỏi giang. Làm cha làm mẹ, chúng tôi rất xót thương, vậy theo ông vấn đề sức khỏe của con tôi làm sao xử lý cho ổn về lâu về dài?

Đáp: Một lần nọ qua nhà một người mới quen vùng Phú Mỹ Hưng, tôi biết có một em bé mắc bệnh tim được một hội từ thiện giới thiệu đến một BV Tim tại đây chữa trị. Sau khi khám, BV không dám phẫu thuật và báo thân nhân rằng em bị dị tật phức tạp ở tim, không mổ được và cho biết em không sống quá một tuần. Trông em hiện vẫn chạy chơi, người bạn tôi mới quen giới thiệu phương pháp Ohsawa và chịu chi phí ban đầu về mọi đồ ăn thức uống thuộc phương pháp này. Quá một tuần, tôi điện hỏi anh bạn, bệnh nhân của anh ra sao rồi thì

được cho biết ổn, nghĩa là chưa có cánh đau thương xảy ra... Trường hợp của con anh cũng như của thằng bé tôi vừa kể, nếu bế tắc thì đã "tắc" từ lâu, nay còn đi học được, còn "chạy chơi" thì ta đừng đụng chạm gì đến, huống hồ BV đã "ngán" rồi. Nói đến chuyện này, tôi nhớ đến một việc nhỏ nhưng ý nghĩa của nó "không nhỏ", đó là có lần tôi tháo một sợi dây thun cột chặt trong món đồ, cầm sợi dây cuốn tròn tôi ra sức gỡ, gỡ, cuối cùng gỡ được nhưng... đứt. Và một thời cách đây mấy chục năm, nhà tôi có nuôi một con gà trống, sáng nào nó cũng gáy "ngon lành", không biết sao có lúc giọng không thanh, tôi và đứa em bắt và đè nó ra xem nó bị bệnh gì. Đè mạnh quá hay sao mà khi thoa thuốc xong, "em gà" ngã "cù đơ"! Gà "lành" thành gà "toi" bấy giờ tôi mới thấy thực tế.

Vậy trong trường hợp các trẻ rơi vào các trường hợp dị tật trên, hiện tại coi như tốt rồi và BV sợ, thì ta nên phòng hờ các diễn biến "xấu" về sau bằng cách cho các em ăn uống đúng theo phương pháp thực dưỡng. Tưởng chừng việc ăn uống là "tầm thường", nhưng với việc ăn uống quân bình là một cách "bồi dưỡng" kỳ diệu không những tốt trong việc "phòng vệ" bệnh hoạn mà còn "tỏa sáng" đường hướng tâm linh, từ trước đến nay không ai ngờ tới!

33

'Trong mục "Tư Tưởng Ohsawa" ở quyển "Phục hồi sức khỏe", ông đưa cái "Không" lên trang đầu tiên. Về vấn đề thực dưỡng, tiên sinh Ohsawa có nói đến hạnh phúc cụ thể của con người thì một khi "không" làm sao có hạnh phúc nhỉ?

Đáp: Trong cõi đời tương đối này, không phải chỉ có hạnh phúc và đau khổ đắp đổi lẫn nhau mà chúng còn "quấn quít"nhau như bóng với hình. Ví dụ nghèo nhưng nhờ làm ăn chắt chiu tằn tiện, người ta có thể vượt qua cảnh khó khăn rồi phất lên giàu có. Còn giàu thì đến một thời gian nào đó thì không thích làm giàu nữa, "ngán" nó, cũng như no rồi người ta thích bụng trống cho khỏe, thì sẽ nghèo đi. Âm Dương vãng lai là thế. Nhưng đâu có đơn giản vậy. Trong hình Thái cực ta thấy trong Âm có Dương và trong Dương có Âm. Thực tế ta thấy đúng vậy. Không ai có hạnh phúc mà không biết bao cái khổ, cái rắc rối đi kèm. Ví dụ trúng số độc đắc hay được bồi thường ruộng đất thì vui lắm chớ. Nhưng tức thì phải đối phó biết bao cái lo, cái xung đột trong gia đình và xã hội. Trong nhà thì con cái có thể sinh hư hỏng buông bỏ học hành, vợ chồng sinh ra cãi co việc sử dụng đồng tiền trên trời rơi xuống. Ngoài xã hội có thể nhiều người nhân cơ hội quen biết, kiếm cớ nọ, cớ kia mà

lợi dụng kiếm chác chút đỉnh... Còn như nghèo "rớt mùng tơi", không cao lương mỹ vị thì đỡ bị bệnh, ăn "ba cái hột gạo lứt" chẳng tốn kém là bao, cho khỏe, cho ấm cái tấm thân (Ăn cơm số 7, cơ thể Dương lên đuổi đi cái thịnh Âm, lạnh, ngủ khỏi đắp chăn mền!), thời giờ dư dã ta đi bộ hay ngồi xe buýt về quê chơi, chả có ai quấy rầy hay chận đường cướp của lấy xe.. Chung tôi xin trích một câu chuyện "vui" sau đây trong tạp chí **Thế giới mới** ra ngày 30/10/1995 để làm nổi bật điều vừa nói, **TỈ PHÚ KHÔNG TIỀN**:

"Tỉ phú Wilfred Burgess, 59 tuổi, ở Newark (Anh) có lợi tức hàng năm lên đến 15 triệu đôla. Công việc làm ăn thuận buồm xuôi gió khiến ông càng ngày càng giàu. Ngôi nhà bên bờ sông của ông mà khiến nhiều người thán phục, trị giá 600.000 đôla. Thế nhưng, sau vụ ly dị vợ và mất đi nửa gia tài, ông lại gặp toàn chuyện xui xẻo khiến tiền bạc cứ đội nón ra đi. Chẳng bao lâu, tỉ phú ngày nào phải làm nhân viên vệ sinh trong một văn phòng thương mại vốn là ngôi nhà cũ sang trọng của mình. Nếu giống như phần lớn các tỉ phú khác, có lẽ ông đã tự sát. Nhưng Burgess không thế và cũng chẳng cần lẩn tránh giới báo chí. Ông nói: "Dù bây giờ tôi chỉ kiếm được 40 đôla/tuần bằng nghề vệ sinh và 25 đôla tiền bỏ báo, tôi vẫn thấy thoải mái. Có ít tiền thì càng ít phải lo. Cuối cùng tôi cũng có

được những người bạn thích tôi vì chính tôi chứ không phải vì tiền của tôi" **TRƯỜNG DÂN** *(Theo Nationnal Enquirer, 9.1995).*

Ngoài cái hạnh phúc và đau khổ hữu hạn nói trên, tiên sinh Ohsawa còn cho thấy cái vô hạn. Trong cái vô hạn thì chỉ ròng có những gì tốt đẹp và hạnh phúc. Những danh từ thiêng liêng, thần thánh, tự do, công bằng, hạnh phúc phải nằm ở nơi vô hạn mới đúng cái nghĩa của nó, chứ nếu là hữu hạn thì đó là một thứ đau khổ trá hình. Và cái vô hạn chính là cái "Không", cái "Lòng không Dạ trống" trong tâm thức của mình, chứ không phải cái "Hữu" chứa nhiều tri kiến không biết nhồi nhét đến bao giờ mới thôi!

Người Đông phương và Tây phương trên con đường tìm cho ra **Lẽ thật** trong đời, đã đi trên hai con đường khác nhau. Người Đông phương chỉ nhờ tịnh tâm được minh tâm mà thành tựu đích điểm. Điển hình là các nhà tu chân chính. Người Tây phương thì đi theo con đường tri thức, lượm lặt nhồi nhét tri kiến và sự thu nạp này không biết đến bao giờ mới "đủ xài" rồi cuối cùng thì chỉ đi đến chỗ "bế tắc". Điển hình là các nhà khoa học, có ông phải tự tử vào cuối cuộc đời. Nói như vậy không phải là chúng ta nên bỏ bên nọ mà lấy bên kia. Sống trong thời đại khoa học theo ý của Ohsawa thì ta phải khoa học nghĩa là thu nhận những tri kiến mà

khoa học đã phát giác ra, nhưng đồng thời ta phải khai mở Trí phan đoan tối cao, cái vô hạn hay cái "Không" , cái "Hạnh phúc thật sự" mà các nhà tu đã giác ngộ bằng các đường lối tâm linh khác nhau từng đề cập trong kinh điển.

Ngày nay, thay cho các đường lối tâm linh khó dung nạp và hiệu quả khó hiện hữu nhãn tiền trong một thời gian ngắn ngủi mà người đời có thể dễ dàng chấp nhận, tiên sinh Ohsawa đã phát giác ra một sắc thái bất ngờ, đó là "Satori"(Ngộ), một trí phán đoán tối cao sẵn có nơi mỗi cá nhân sẽ "xuất đầu lộ diện" qua việc hành trì một lối tiết thực cố đã thất truyền đến mấy ngàn năm.

Để kết luận cho thấy trong cái "Không", cái "Vô ngã"mới có cái hạnh phúc, cái công bằng thật sự một cách cụ thể, "không siêu hình" chút nào, chúng tôi xin trích những gì mà tiền đạo Công Vinh, tuyển thủ VN, cup AFF Suzuki 2008, trong trận lượt đi Thái Lan – Việt Nam, đã thổ lộ:

"Sau khi ghi bàn, tôi đã thật sự không còn biết mình là ai và điều gì đang diễn ra nữa. Thật hạnh phúc! (Báo **Tuổi Trẻ** ngày 26-12-2008).

34

Trong xã hội ta ngày nay, chắc Ông và rất nhiều người hẳn biết có gia đình sinh toàn con gái, rồi có gia đình lại sinh toàn con trai, không

đủ nếp đủ tẻ nên họ cứ "ấm ức" trong lòng hoài. Nếu nhà nước không cản thì chắc là họ "ráng" đẻ thêm, thêm nữa cho đến khi nào thỏa ước vọng mới thôi. Thế nhưng nếu cho đẻ "thoải mái" thì theo tôi nghĩ cũng thế thôi, "ngựa quen đường cũ" rồi! Vậy theo ông, trong phương pháp thực dưỡng có cách nào "cải thiện" việc đẻ cho cân bằng giới tính không?

Đáp: Nếu quí vị có đọc phần Tư tưởng Ohsawa trong quyển "Phục Hồi Sức Khỏe" thì tất thấy câu nói sau đây: "Nếu một cặp vợ chồng mạnh khỏe, ăn uống quân bình Âm Dương thì họ sẽ sinh ra số con trai, con gái bằng nhau."

Thế thì chỉ vì ăn uống không đúng trật tự của thiên nhiên nên mới có sự nghiêng lệch như vậy. Trong giới thực dưỡng tôi thấy những người bạn của tôi ai cũng có đủ tẻ đủ nếp. Trường hợp thiếu nọ thừa kia thường xảy ra trong các gia đình ăn uống theo một thực đơn thiên về bổ khỏe không đa dạng, tức Âm thật nhiều mà Dương quá ít hay ngược lại. Ngay các con vật nuôi trong nhà tôi như mèo chó, chúng ăn toàn cơm gạo lứt là chính nên khi chúng đẻ con, tôi thấy đực cái đều nhau!

Vẫn biết thiên hạ thường bảo: "Trai mà chi, gái mà chi; con nào có nghĩa có nghì là hơn," nhưng nếu trai gái đủ mà chúng đều có đức có tài thì vẫn

"vừa cái bụng" hơn chứ! Cũng như sống trong thời đại khoa học, vật chất không thiếu thốn mà tâm hồn thể nhập được cái vô hạn, hạnh phúc vô hạn của Đông phương thì vẫn hơn là thiên tịch một bên! Tinh thần Ohsawa không tiêu cực kiểu "an bần lạc đạo" mà lạc đạo trong bất kỳ hoàn cảnh giàu cũng như nghèo, như thế mới "thực sướng" hợp với thời đại cùng hòa với mọi người!

Nói tóm lại, quốc gia hay thế giới dầu có kêu gọi phải ngăn chặn tình trạng mất cân bằng giới tính mà không nhấn mạnh tầm quan trọng của ***thực phẩm chính là ngũ cốc nguyên tính: Gạo, nếp, bắp, kê, lúa mì lúa mạch***... thì vấn đề ấy đâu vẫn còn đó, mãi mất thì giờ mà kết quả chắc chắn chẳng là bao!

35 *Tôi xin hỏi ông một câu "cắc cớ" chứ thật ra tôi chắc là không làm sao khỏi được. Đó là những người mù mà ăn uống triệt để theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa có thoát khỏi thảm cảnh mù lòa không hay là đâu vẫn hoàn đấy?*

Đáp: Tôi xin đáp ngay là nếu là bệnh cấp tính bị mù thì hy vọng chữa khỏi, bởi vì trước đây hơn 10 năm, tôi rơi vào một tình huống chỉ trong vòng có 2 ngày mà một con mắt bên trái bị mù hoàn toàn. Thế mà chỉ trong vòng 8 ngày tuyệt thực con mắt này được phục hồi nguyên trạng cho đến tận bây giờ.

Thế nhưng một khi bị mù bẩm sinh hay đã thành di chứng thì chúng tôi chưa thấy thực tế khi những bệnh nhân ây ăn uông theo phương phap thực dưỡng lâu dài. Tuy vậy các bạn tật nguyền mù lòa hay câm điếc, xin các bạn an tâm, câu *"không bổ bề ngang cũng sang bề dọc"* rất đúng trong trường hợp này. Đó là con mắt tinh thần sẽ rộng mở vì chính con mắt này mới quan trọng hơn con mắt thịt. Tiên sinh Ohsawa cho rằng tinh thần mù quáng còn tệ hại hơn con mắt mù lòa nhiều. Trong hàng đại đệ tử Phật có ông A-na-luật chịu mất con mắt thịt để thành tựu thiên nhãn. Theo kinh thì sau khi thành tựu con mắt này rồi, ông thấy thế giới cõi vô hình và hữu hình như vật trong lòng bàn tay mình. Ohsạwa cũng nói theo một cung cách như thế:

"Những kẻ chỉ có cặp mắt thông thường chẳng thấy gì cả. Nhưng kẻ nào chỉ ngó với con mắt thứ ba lại thấy một cuốn phim vui thú tuyệt vời quay trong vòng không đầy 3 đến 5 giờ đồng hồ nhưng lại lâu dài đến 5 năm, 10 năm, 50 năm và hàng tỉ tỉ năm. Kẻ nào không có được con mắt ấy tức là hàng nô-lệ, một kẻ vong ân, bằng cấp của họ là bệnh tật, tai ương, nghèo nàn và tội lỗi. Kẻ nào đã khám phá ra phép mầu của Vũ trụ Vô biên này, nó cứ từ từ quay như trên màn bạc để cho thấy một giòng lịch sử của hàng tỉ tỉ năm thì họ sung sướng vô cùng. Cái vé mời đến xem phim về phép mầu liên tục này không tốn

tiền, chỉ dành cho những người đi đến với Bản thể Vũ trụ Vô biên và Nguyên lý Âm Dương, nghĩa là nhờ phương pháp Trường sinh mà tìm ra lẽ Công bằng (Trong "Bệnh ung thư và nền triết lý Viễn Đông). Còn trong nền văn học nước ta thời Pháp thuộc ai mà không biết cụ Đồ Chiểu. Quyển truyện "Lục Vân Tiên" cúa cụ hầu như ai cũng biết. Cụ mù nhưng đầu óc rất sáng đến nổi Tây cũng phải kính nể e dè.

Vậy thì tóm lại, con mắt thịt tuy có giá trị nhưng cái giá trị tuyệt đối phải dành cho con mắt thứ ba tạm gọi như thế để chỉ cái trí phán đoán tối cao của mỗi con người.

36

Nhiều người thấy sức khỏe mình không tốt, vào bệnh viện để khám thì bác sĩ phát giác ra một chứng bệnh ngặt nghèo khó trị như nhiễm HIV/AIDS hay ung thư chẳng hạn, họ không dám nói cho bệnh nhân biết mà chỉ ngỏ với người nhà.Theo ông nếu người bệnh tin theo phương pháp thực dưỡng kỳ diệu Ohsawa này thì ta có nên tiết lộ sự thật hay không?

Đáp: Đúng là theo Tây y, có những bệnh mà họ đành bó tay, dẫu có trị và cho nằm bệnh viện thì cũng chỉ kéo dài cuộc sống thêm một thời gian ngắn mà thôi. Và một khi bệnh nhân tinh thần yếu

đuối, họ mà biết bị như vậy thì cuộc sống thay vì kéo dài lại rút ngắn một cách không ngờ. Chính vì thế người thân thường dâu bệnh nhân không cho biết rằng họ đang thọ bệnh hiểm nghèo, đôi khi còn bảo vô bệnh là đằng khác để họ sống vui được chừng nào hay chừng ấy trong những ngày cuối đời. Tuy nhiên những người mà tinh thần bất khuất, khi biết mình bệnh nguy nan thì họ phấn đấu hết mình và cuối cùng thì cái chết phải lùi, không biết chừng nào mới xuất hiện trở lại đây! Câu chuyện một phụ nữ VN bị ung thư chẳng quan gì bệnh hoạn đi xe đạp hàng ngàn cây số ra thăm lăng Bác Hồ hay một vận động viên thế giới bị chứng nan y mà vẫn tham dự những giải thể thao lớn là những ví dụ cụ thể.

Trên là nói về những ngành y khác với nền triết y thiên về thực dưỡng, một nền y không cho rằng có những chứng gọi là nan y và thực tế là đã cứu chữa nhiều bệnh nhân đã lâm vào tuyệt vọng.

Thế nên, một khi ai đó bảo tôi không nên cho thân nhân họ, biết rằng người đó đang vướng phải một chứng nan y thì tôi phản bác. Nếu là một ngành y nào đó bất lực trước chứng bệnh này thì giấu hay không tùy theo tâm lý bệnh nhân, nhưng với phương pháp trường sinh thì việc phục hồi trọn vẹn sức khỏe là vấn đề nằm trong tầm tay thì giấu họ làm gì. Phải cho họ biết và họ phải đảm nhiệm vai trò là bác sĩ của chính mình. Mình làm chủ vận

mệnh của mình thì thú vị và "chắc ăn" hơn là đặt nó vào bàn tay của kẻ khác, phải không?

37

Ông VĂN NGUYỄN tổng hợp từ BBC (Tuổi Trẻ ngày 31-08-2008) một bài viết nêu lên 9 chiếc hố vợ chồng trẻ thường lọt vào. Chắc ông có xem và nếu như họ đi vào con đường Ohsawa thì có khi nào gặp thêm cái " hố thứ 10" hay không?

Đáp: Vâng, tôi có biết và sau đây xin đề cập đến từng điểm một và chắc chắn là giúp đỡ họ thêm nhiều chứ chẳng không.

Sau ngày cưới rất nhiều cặp vợ chồng mắc phải những sai lầm không đáng có...Đó là:

1. Chăm bẩm vào nợ nần

Trừ trường hợp "điếc không sợ súng" nghĩa là cưới đại cưới bừa không nghĩ gì cả chứ bình thường những cặp vợ chồng đến với nhau chí ít cũng phải có một chút tài chanh mà nếu như không trơn hay mắc nợ nần thì cũng có một chương trình, một khả năng nào đó để có thể thanh toán trong tương lai (có vậy thiên hạ mới cho mượn chứ). Thế thì nếu có lo là lo những thất thoát "chẳng đặng đừng" như bệnh hoạn nặng nề hay nạn tai bất chợt chẳng hạn. Để chặn đứng cái rủi ro này không cần phải bảo hiểm vì nhỡ

gặp những sóng gió trên, bảo hiểm cũng không giúp người ta phất cao lên được. Phương pháp Ohsawa là một thứ bảo hiểm tốt đẹp nhất. Nó cho ta sức khóc bền bỉ và trí tuệ thấy rõ đường đi. Nhờ đó mà đồng tiền kiếm được không thất thoát vô lý. Mọi bệnh đều hy vọng chữa lành thì cái "bệnh nghèo" cũng không ngoại lệ. Quí vị thử hỏi những người trong giới thực dưỡng xem chúng tôi có nói đúng hay không.

Chắc chắn là nợ trả được và trả mau thì ai mà dại chăm bẳm vào nợ nần để mất hạnh phúc gia đình!

2. Lơ là bản thân:

Hồi chưa là "của nhau" các bạn trẻ thường trau chuốt thân mình nhất là giới phụ nữ. Nhưng một khi xong đâu đó rồi thì người nam thường "bê bối" cách ăn mặc cũng là một cái gì tự nhiên, chứ o bế "cho đẹp trai" quá có khi người ta nói nọ nói kia không biết chừng! Người đàn ông cần tài cũng như phụ nữ cần đẹp. Chê một người nam bất tài cũng như bảo một người nữ không đẹp, đó là một xúc phạm nặng! Vậy phụ nữ cần phải đẹp vì họ là phái đẹp cơ mà! Nếu họ không săn sóc thân thể họ và lo cho bề ngoài của người nam một chút thì họ mất đi tính hấp dẫn và chỗ dựa của người chồng. Ngày nay nhiều người nữ quan niệm sai về cái đẹp. Họ thấy cần phải đi mỹ viện để tẩy này, sửa nọ, rồi đôi khi

quá lố, người chồng thấy người mà mình yêu thương say đắm trước đây đã lặn mất đâu rồi, cái "chân quê" đậm đà quyến rũ không còn nữa thì làm sao đi đến chỗ "sắc cầm hảo hiệp" mà thiên hạ chúc cho, nhân đám cưới ngày nào! Cái đẹp theo Ohsawa là cái đẹp nội tâm, cái tốt lành bên trong tức cái "đức" của người phụ nữ. Có lần tôi vô duyên hỏi chơi một người quen thân khỏe mạnh đẹp trai có một bà vợ hơi xấu: tại sao anh giang hồ tứ chiến mà có một bà xã coi bộ không được đẹp lắm vậy thì anh ta trả lời, bà xã tôi xấu thì có xấu nhưng lòng dạ tốt lắm, hết sức lo cho chồng con chăng quản thân mình, thành thử tôi không thể nào phụ bạc được. Ăn uống theo phương pháp Ohsawa, vô tình ta bồi đắp tâm hồn càng ngày càng "dễ thương" hơn, bớt đi thói "dễ ghét" khi tuổi đời chồng chất. Hơn nữa nhờ sức khỏe vô cùng ổn định, cái khó tính vì bệnh hoạn cũng bớt tồn đọng trong người.

Thế nên ăn uống theo phương pháp thực dưỡng là vô tình không bỏ lơ bản thân. "Không mà Có" hơn là cứ mãi chăm chút bề ngoài mà vô tình mất mát cái quí báu bên trong tức "Có mà Không"!

3. Chăn gối trục trặc:

Khi người ta tiến đến hôn nhân thì vấn đề "gối chăn" là cái gì vô cùng cần thiết, mang tính "trần tục bình thường". Lý tưởng hay chú trương "trong sạch"

không "thèm muốn" nhau thì hạnh phúc lứa đôi có cơ đổ vỡ. Trong khía cạnh tình dục, nhà chuyên môn người ta nói 70% hạnh phúc lứa đôi nằm trên cơ sở thỏa mãn tính dục. Cái chuyện giàu có, trí thức, tài ba nằm xa, sau khả năng về giới tính! Tôi từng thấy một người có tài mê một cô vợ rất "đần" nhưng nhiều "sex". Ngược lại, tôi nghe một người bạn kể, có một anh chàng đánh dậm tức làm nghề bắt cá tôm sinh sống qua ngày. Anh ta có một cô vợ rất đẹp. Thường ngày không biết sao anh đánh đập cô ta dễ sợ! Thế nhưng nàng không bỏ nhà ra đi. Mà rồi có đi chăng nữa thì năm ba ngày sau cũng lại trở về để được "hạnh phúc" cộng với "đòn". Bạn tôi kể chuyện này với một nhóm bạn, tụi nó "đế " vô: Thằng này "tay nghề cao"!

Trong bài báo viết: *"Có tới 60% các cặp mới cưới không đáp ứng đủ về tình dục do quá bận rộn với việc kiếm tiền, thăng tiến sự nghiệp .. Cần nhớ rằng trong hôn nhân, sex là yếu tố rất quan trọng."*

Phương pháp thực dưỡng đã chữa được những bệnh bất lực của nam, lãnh cảm của nữ, sách viết đến tuổi bát thập vẫn còn "ngon cơm" thì không lý do gì mà những ai đi vào con đường này vốn chỉ mắc cái tội "hơi yếu" mà lại gặp trục trặc trong vấn đề gối chăn để mất đi phần nào cái hạnh phúc tạm gọi là "thiên đàng nơi hạ giới" sao! Nói là nói vậy cho vui, chớ phương pháp Ohsawa đâu chỉ có quanh quẩn

nơi con đường "trần gian" tương đối; vượt qua, đó là một thứ hạnh phúc không gì so sánh, bởi nó nằm một nơi dễ hiểu là vô hạn!

4. Cãi vã vô lý:

Trong cuộc sống vợ chồng không thể tránh được những bất đồng, song nên tranh luận sao cho thấu tình đạt lý, không để bụng những va chạm vụn vặt; và nhớ là hãy hòa giải trước khi lên giường.

Đài BBC khuyên như vậy. Nhưng khuyên là khuyên, chớ làm sao mà dễ bỏ những thói hư tật xấu. Nhiều ngươi hết cơn, ai cũng biết mình có những tính xấu ấy, muốn bỏ lắm, nhưng khi nóng lên thì đâu vào đấy. Và nếu đã để xảy ra chuyện "lục đục" thì việc chung chăn chung gối mất hết hứng thú, còn nếu một trong hai có hối chăng thì cũng để "lỡ chuyến đò ngang"! Đó là nói những ai sinh hoạt ngoài đường lối của một lối thực dưỡng đúng đắn. Chứ nếu cả hai hiểu rằng tâm lý và sinh lý nằm trên cơ sở sinh học tức chính thực phẩm tốt hay xấu mới là đầu mối chính khiến con người trở nên hay hoặc dỡ. Qua những tháng năm ăn uống theo phương pháp Ohsawa, chúng tôi thấy tánh mình nóng thì cũng có nóng đấy, nhưng không đến nỗi nóng bỏng làm tan cửa nát nhà rồi hy vọng lần hồi mình sẽ xử lý mọi chuyện trên một bình diện tốt hơn nghĩa là thuộc trí phán đoán cao hơn.

5. Ám ảnh về con cái:

Sau ngày cưới, các cặp vợ chồng thường lo lắng việc nên có con ngay hay để từ từ. Thay vào đó, nên lập một kế hoạch cho tương lai, khi nào thì việc có con sẽ thuận lợi cho cả đôi bên và đủ điều kiện lo cho con tươm tất.

Những cặp vợ chồng nào nghĩ như trên thì coi bộ tính "kỹ" quá! Ông bà ta thường nói "Già kén kẹn hom", nghĩa là tính kỹ quá hóa vụng. Quá Dương thành Âm là thế! Vậy chúng ta cũng nên vừa vừa phải phải thôi. Chúng tôi còn nhớ trên báo chí gần đây, có thầy thuốc nói ăn ở sạch quá coi chừng dễ bị bệnh đấy! Điều này ngẫm nghĩ ra không phải là cái gì khó hiểu. Vậy nếu chưa lập gia đình thì thôi còn nếu đã thành đôi thành lứa thì kết quả của đôi lứa là một chuyện bình thường!

Có điều quan trọng nhất trong vấn đề sinh con là làm sao ta nắm cái thế chủ động. Chớ nếu phó cho rủi may, không biết cái ưu thế về giới tính, cái hoàn hảo của thai nhi thì một khi không được như ý và bất bình thường thì cái khổ trăm đường phải chịu đựng không phải chỉ tồn tại trong một sớm một chiều!

Nếu thai phụ ăn uống đúng đắn theo phương pháp Ohsawa thì đứa con thai giáo sẽ sinh dễ, sau này sẽ dễ dạy, thông minh dĩnh ngộ. Điều này sẽ

làm các bậc làm mẹ cha rất lấy làm hãnh diện, ham sống và sống thấy vô cùng thú vị. Ngược lại có những đứa con sinh ra do mẹ cha ăn uống thực phẩm bất toàn hoặc nhiễm đầy hóa chất thì đời sống gia đình trước đây có hạnh phúc đến đâu thì nó cũng trở thành địa ngục chốn trần ai!

Trong quyển "Hỏi Đáp, tập1", chúng tôi có nhắc đến những đứa con của một gia đình Việt kiều Úc. Vì mẹ cha ăn uống đúng theo Phương pháp thực dưỡng nên khi ra đời chúng học rất giỏi giang. Ai bảo đó không là một hạnh phúc lớn lao của các đấng sinh thành! Quí vị nào không tin thì cứ nhìn các đứa con của những gia đình ăn uống đúng theo phương pháp thực dưỡng này chắc rõ và nắm bắt thực tế!

6. Ghen tuông vô cớ:

Ghen là loại gia vị làm tình yêu thêm đậm đà. Song ghen tuông vô cớ là nguyên nhân rạn nứt gia đình, khiến bạn đời cảm thấy bị mất tự do... Nếu biết điều chỉnh độ ghen, ghen đúng lúc sẽ là cách hâm nóng tình cảm thông minh nhất!

Theo chúng tôi nghĩ ghen sở dĩ có là vì một hay cả hai vợ chồng thiếu cái chất liệu cấu tạo sex của mình, Một người nam đúng chất liệu "nam nhi" tức chất "đàn ông" và một người nữ mang chất liệu "nhi nữ tình trường" tức đầy "nữ tính" thì cả hai tức khắc "xáp lại nhau", "bấu víu lấy nhau" đố ai mà bức cho

ra thì ghen với lại không ghen có ý nghĩa gì? Vậy một khi thấy sự kiện trên mà người ta nói là "gia vị của cuộc đời" thì hãy coi chừng đấy, có một cái gì bất ổn đấy, "không có" mới tìm cách "có" và "có" một cách miễn cưỡng, chứ không "hết mình" thì thú vị cái nỗi gì! Phương thức số 7 sẽ trả "chất liệu nam" cho người đàn ông có nguy cơ "yếu" nên phái "ghen" tức " gồng mình mà cố níu kéo" và "chất liệu nữ" tức "lực hấp dẫn" cho người đàn bà đang nghiêng "cương" hơn "nhu" rồi có cơ nguy bị chồng cho "ra chỗ khác chơi"!

Vậy nếu thực chúng ta biết "trong ruột" người bạn đời khó tách rời ta mà chạy theo kẻ khác thì cái hố số 6 không thành và nếu quan niệm rằng chấp nhận hôn nhân là chấp nhận mất mát tự do là điều nên "xét lại".

7. Không tôn trọng sở thích của nhau:

Lúc tìm hiểu, ai cũng tôn trọng sở thích của người yêu để .. lấy lòng! Nhưng khi đã là của nhau, ai cũng thấy cái tôi của mình là đúng, của "đối tác" là kỳ dị. Đừng làm bạn đời bị tổn thương và hụt hẫng bởi sự " đổi màu" của bạn!

Nếu đã có những sở thích trước hôn nhân và họ đã chịu nhau thì vấn đề cho là kỳ dị là rất hiếm. Chỉ sợ qua một thời gian chung sống, không biết sao sở thích của một trong hai hay cả hai đổi màu thì

mới đáng nói. Chẳng hạn tôi biết có cặp vợ chồng, sau một thời gian chung sống hanh phúc, cô vợ thích bận áo vá nhiều mảnh như thầy tu khất sĩ, chồng ngượng, nói gì cũng không nghe, hỏi sao hạnh phúc gia đình không đổ vỡ!

Còn như đổi màu vì phương pháp thực dưỡng thì không có gì đáng ngại vì đây là một đường hướng trí tuệ, mà đã là trí tuệ thì trước sau gì ai cũng qui về! Có điều chúng ta đừng ép buộc ai dầu đường hướng mình đi mình cho là đúng nhất đi nữa, chẳng hạn mình theo đạo này, ngươi bạn đương thích đạo kia. Hãy là một tấm gương sáng sạch thì ai cũng muốn soi mặt mình vào đó cả! Hai tấm gương sáng như nhau lại càng hay!

8. Thích so sánh:

Mỗi khi quan hệ trục trặc nhiều cặp vợ chồng thường đem chồng/vợ mình ra so sánh với chồng/vợ bạn bè, hàng xóm, đôi khi cả với người tình cũ! Điều này là tối kỵ. Nên bằng lòng với những gì mình có và hãy nâng niu nó.

Không phải tôi đã nói trước đây mà rất nhiều người có kinh nghiệm hay sách vở cũng nói là sự thỏa mãn về tính dục chiếm quá bán hạnh phuc trong hôn nhân. Tiền tài, danh vọng, trí thức đứng sau nó. Vậy sự so sánh nếu có xảy ra coi chừng nó nhuốm cái sắc màu này. Vậy các bạn trẻ còn chờ

đợi gì mà không nghiên cứu và thực hành một phép thực dưỡng kỳ diệu, tu sửa bản thân. Nó khiến cho chúng ta từ ông chủ, bà chủ có "thực lực" trong gia đình rồi từ đó nhờ trí phán đoán mở mang tiếp theo, lo gì chúng ta không chuyển biến những gì đang ấp ủ thành hiện thực và sự so sánh trở thành vô nghĩa!

9. Mâu thuẫn với bố mẹ chồng/vợ:

Có đến 50% các cặp mới cưới mâu thuẫn với bố mẹ "đối tác". Nên nhớ, hạnh phúc của các bạn ban đầu được vun đắp bởi gia đình đôi bên, vậy các bạn phải biết tôn trọng họ.

Lật trang 53 trong quyển "Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền", ta thấy Tiên sinh Ohsawa viết như sau:

"Nếu cha mẹ đã cho bạn cuộc đời và đã nuôi mình đến tuổi lên mười, bạn hãy bảo dưỡng các người mãi mãi, mười lần mười ngàn, tức trăm ngàn lần. Khi các người khuất bóng hãy giúp đỡ phụ mẫu tha nhân trực tiếp qua hành động của chính mình hay gián tiếp nhờ các phương tiện khác. Đây là quan niệm về ƠN của Đông phương mà ở Tây phương người ta hoàn toàn hiểu lầm. Nó không phải chỉ là hoàn trả một món nợ. Nó sâu xa hơn thế. ƠN là niềm vui trong công cuộc gieo tự do vô biên và hạnh phúc vĩnh cửu; nó là lẽ công bằng hay niềm vui sống tuyệt vời."

Đấy, chúng ta thấy đấy, ƠN của mẹ cha như trời biển thì mâu thuẩn là mâu thuẩn cái gì. Bậc thánh Lão tử đã nói: "Bất tranh nhi thiện thắng" thì chúng ta kèn cựa, đua tranh với mẹ cha làm chi, ai ta cũng cứ "chịu thua" một cách khôn ngoan đi là chắc ăn hơn cả! Và chúng tôi thiết nghĩ, chúng ta hãy đền ơn trả nghĩa cha mẹ với tất cả cái gì ta có - chứ không hẳn bằng vật chất mới có ý nghĩa - thì tất cả sẽ ổn định và không còn gì mâu thuẩn đến khó chịu nữa.

38

Những gì gọi là Triết thì thường là đọc khó trôi và nhức đầu, đôi khi gây cho mình cái trạng thái "tưng tửng"làm cho bè bạn ai cũng ngán mà "kính nhi viễn chi". Nhưng khi đọc quyển "Triết lý y học Viễn Đông" của Ohsawa thì chúng tôi thấy "không có cái gì là triết" và cái gì làm rối rắm đầu óc mình. Vậy theo ông triết là gì và trong trong sách thực dưỡng của Ohsawa thật sự là có "triết" ở trỏng không?

Đáp: Ông nhận định đúng. Trước khi gặp pháp thực dưỡng Ohsawa, tôi là một người gặp nhiều bế tắc trong cuộc sống. Gặp bế tắc, bị chận đường thì con người cũng như phần nhiều sinh vật khác, tự nhiên là phải vùng vẫy và tìm phương thoát nạn. Ở tuổi thanh niên tôi thường tìm nơi sách vở để mong

một cơ hội đột phá và cơ hội đó thông thường đối với kẻ ham sách là đọc về triết lý. Thuở cách đây non nửa thế kỷ thì tuổi trẻ thường đọc Krisnamurti, Jean Paul Sartre, Suzuki, Lão Trang, Thiền... trong đó thì Krisnamurti là phổ thông hơn cả. Nhưng thưa với quí vị, những người đọc loại sách này mà tôi thường gặp đều "tưng tửng" cả (có lẽ kể cả tôi nữa đấy!). Bộ não của họ chứa đầy tư tưởng của "ông thánh" Ấn Độ này, một "bản sao" Krisna chứ không có một mảnh đất riêng để xây dựng cho mình một ngôi nhà. Suốt một cuộc đời mà cứ đi ăn nhờ ở đậu mãi thì còn đâu độc lập tự do!

Triết lý là một nhận thức thâm sâu mà người lãnh hội đem truyền bá qua ngôn ngữ văn tự cho đồng loại để họ được hưởng cái hạnh phúc lóe sáng vĩnh cửu ở "cuối đường hầm" như mình. Nhưng qua ngữ văn, ta chỉ biết thôi chứ không đến được chỗ lóe sáng ấy. Và thay vì tự thân phải đi đến, người ta chỉ ngồi một chỗ ghi lại và đọc lên như một cái máy cho "mát cái miệng, khỏe cái thân"! Rốt cuộc là ta không thể có một mái nhà riêng để thoát khỏi cảnh đời hệ lụy.

Triết học miền Viễn Đông mà Ohsawa thuyết giảng không nằm hoàn toàn nơi ngôn ngữ tâm lý học mà nằm trên cơ sở sinh vật học. Và chính vì cái tính khoa học ấy mà chúng ta thấy dễ hiểu, dễ thực hành trong đời sống hằng ngày, ngay cả đối với

một đứa trẻ. Rồi nhờ cái thực hành giống như sự tu luyện trong tôn giáo mà hành giả mới phát giác một sự hiểu biết kho trình bay qua ngôn ngữ. Chính cái thấy, cái rõ mà khó trình bày này, cái không thể diễn đạt mà người ta "cố cưỡng", "cố học cho được" thì sẽ khó hoặc không thể thành tựu những gì còn nằm trong ước vọng! Những bậc đại trí ngày xửa ngày xưa đều rất thung dung tự tại, nói tới nói lui, nói xuôi nói ngược đều thấu đến "tim đen" của con người. Và những người chưa có gì, như chúng ta chẳng hạn, có thể nói thế chăng, thì nếu có bắt chước là nên bắt chước cách "hành trì" để tìm đến cội nguồn mà uống thứ nước nguyên thủy như các vị ấy, chứ không thể "bơi chơi" trên giòng sông ngôn ngữ mà các ngài tuôn trào hay chưa chi, nghĩa là chưa đủ năng lực thực chứng mà dám "Đương Dương Trường Bản" để thiên hạ ai cũng biết là lố lăng, ngạo mạn, chẳng "biết mình biết người", "Biết Trời biết Đất"!

Tóm lại, chúng tôi nhận thức và thấy một điều là đối với tôn giáo cũng như những con đường triết học của Đông phương mà phương pháp Ohsawa là một, hành giả chỉ mong sao chứng hay thấy tận đáy lòng những gì mà các bậc đại tông sư thuyết giảng, không vội phan bác hay cố tìm ra một cái gì mới, cái gì khác – như trong lãnh vực khoa học ngày nay – để "giương danh" cái "ta" bé nhỏ vốn không có thực trong cõi trần ai đầy huyễn mộng!

39

Tôi là Bác sĩ. Được đọc những sách về phương pháp thực dưỡng của Ohsawa, tôi thấy hữu lý trong triết va y học và có dùng thử coi sao cho biết vì tôi bệnh nặng thì chẳng có chớ những thứ lặt vặt như cám cúm, sổ mũi hoặc "oải" khi làm việc cả ngày thì không phải là không! Thế mà khi dùng độ 5, 7 ngày tuy không chặt chẽ lắm nhưng thấy phương pháp này hay! Nhưng ông thử nghĩ xem, công trình học ngành nghề của tôi đâu phải chí một sớm một chiều. Nào biết bao nhiêu năm ở trường, nào bao nhiêu năm ở 'Bệnh Viện rồi ở phòng mạch chẳng lẽ cho đổ sông đổ biển? Cái gì hợp tình hợp lý thì nên theo, tôi không cố chấp, nhưng ý ông ra sao nếu ở vị trí như tôi?

Đáp: Nếu thấy Phương pháp Ohsawa hay thì các ông cứ theo và thực hành để có lợi cho chính mình chứ chúng tôi đâu bảo các ông nên từ bỏ nghề nghiệp của mình để theo phương pháp này đâu. Vì sao? Ngành y của các ông cũng rất cần cho mọi người nhất là những ca cấp cứu, những ca cần phải phẫu thuật gấp vì tai nạn giao thông hay bị dị dạng bẩm sinh ... và nhất là đáp ứng những bệnh nhân không thích phương pháp thực dưỡng nay ma chỉ tin Tây y thôi.

Còn nói sao mà từ bỏ được những gì mình đang sở đác, đang hành nghề để qua một lãnh vực khác thì có khó gì đâu, chỉ tại mình không muốn mà thôi. Có khi rẽ qua một lãnh vực mới mình thành công hơn không biết chừng! Chúng ta hẳn thấy có những cầu thủ quốc tế, những chính trị gia vốn là bác sĩ, họ thành công trong lãnh vực mới này còn hơn là trong ngành nghề cố hữu của mình đó sao! Quan trọng nhất là xem mình có thiệt thích và có tài không mà thôi! Còn ông, nói chơi cho vui, nếu các ông từ bỏ ngành y này mà qua ngành y thực dưỡng có khi ông còn kiếm tiền nhiều hơn đấy! Vì sao? Vì ông rành rẽ hai ngành y và bệnh nhân sẽ tin và nghe các ông hơn chúng tôi và trong kinh doanh các mặt hàng thực dưỡng làm giàu đâu có gì là khó! Làm giàu còn hơn là mở phòng mạch đấy nhé! Chúng ta há không nghe "Phi thương bất phú" đấy sao?

Nói là nói chơi cho vui vậy thôi, chớ các ông mà để ý đến nền Y triết Đông phương, chúng tôi rất mừng cho phương pháp Ohsawa và quần chúng Việt Nam. Phương pháp này sẽ được giới thiệu cho bệnh nhân khi các ông biết họ nghèo khổ không theo đuổi được Tây y hay nếu theo được thì không khỏi đi vào ngõ cụt như rủi mà mắc các chứng ngặt nghèo như tiểu đường, tim mạch, ung thư, HIV/AIDS... thì dễ được họ chấp nhận! Riêng chúng tôi, chúng tôi cũng đâu cố chấp môn thực dưỡng này. Những ca cần phải

phẫu thuật, những trường hợp tai nạn giao thông, tai nạn bất thường, những dị tật bẩm sinh.. chúng tôi đều khuyên bệnh nhân nên đến Tây y trước đã, rồi khi tất cả đã ổn định thì vấn đề chiến lược về lâu về dài tính sau tùy vào nhận thức và ý thích của họ. Phương pháp Ohsawa không áp đặt bất cứ một ai, tất cả đều thuộc về nhận thức của con người vì Tiên sinh Ohsawa cũng thường bảo, bệnh nhân phải là ông thầy thuốc cho chính mình!

40

Trên báo chí gần đây ở các mục thuộc vấn đề sức khỏe, các nhà dinh dưỡng học hay các hiệp hội y tế nước ngoài và trong nước thường khuyên "Ăn ít muối thì mạch máu thông". Họ bảo, nếu hạn chế muối trong chế độ ăn uống hằng ngày thì không những làm hạ huyết áp mà còn giúp cho mạch máu hoạt động tốt, nhờ đó mà nguy cơ nhồi máu cơ tim hay đột quị được giảm thiểu, thế thì tại sao trong phương pháp thực dưỡng các ông khuyên dùng muối mè tỉ lệ muối cao?

Đáp: Trong Tây y hay trong các ngành y nào khác, nhờ kinh nghiệm mà người ta khuyên như thế. Ngay trong Đông y hay trong kinh nghiệm dân gian, nhiều người chắc cũng biết có những chất, những món kỵ nhau nên không dùng chung được.

Trong phương pháp Ohsawa cũng vậy, nhờ lý luận và thực nghiệm, Ohsawa thấy rằng, muối là một chất rất Dương và mè là một thứ hơi Âm làm bớt cái mặn "hỗn" của muối. Nếu dùng trong thực hành phép ăn kiêng này thì muối mè có thể "đánh tan" chất chua Âm trong máu của người bệnh vốn nếu là Âm. Nhờ đó mà bệnh nhân mau hồi phục hơn là ăn ít muối.

Trong quyển "Phục hồi sức khỏe theo phương pháp Ohsawa", trang 46 ở mục Huyết áp cao, huyết áp thấp, chúng ta thấy phát biểu như sau: "*Bệnh rất Âm, nguyên nhân do ăn những thức có nhiều Âm tính như đường , sinh tố C, trái cây, rau sống...* (Chứng minh cho điều này ta thấy có người vốn mang bệnh về áp huyết mà vì chỉ uống có một lon "bò húc", đâu có muối ở trỏng, mà huyết áp tăng lên đột ngột. Trên một tờ báo hằng ngày trước đây, tôi không nhớ tên và số, có đăng chuyện này.) *Theo Tây y, bệnh này rất khó chữa, cấm ăn muối vì sợ áp huyết lên cao và cho uống các thứ thuốc hạ áp huyết. Nhưng theo kinh nghiệm mấy chục năm, Ohsawa nhận thấy rằng,* **ăn uống đúng quân bình và uống ít nước lại** thì muối làm cho áp huyết cao hạ xuống và áp huyết thấp tăng lên đến độ quân bình. **Ăn theo cách số 7 với càng nhiều muối mè càng tốt, trong vài tuần sẽ lành bệnh."**

Tuy sách nói vậy, nhưng người bệnh khi mắc phải một chứng nhạy cảm với muối, cần cẩn thận và dọ dẫm và lẽ dĩ nhiên khi sức khỏe tốt và bình thường trở lại thì chúng ta có thể bớt lượng muối mè ăn quá hàng ngày đi và chính người bệnh biết dùng nó đến một lượng nào chứ người ngoài khó mà biết hơn họ.

Trong Tây y chúng ta thường được khuyên nào là hãy đọc kỹ hàm lượng muối trong các món ăn, không dùng quá 2,4g/ngày, nào là chú trọng đến các gia vị có muối như tương, mắm, xốt.. Khuyên như vậy là rất rõ ràng, nhưng trong thực tế mấy ai mà để ý đến. Mà dầu có để tâm đến chăng nữa thì rất dễ "mệt mỏi" rồi đôi khi "sinh bệnh" thêm. Cái bệnh quá "kỹ tính" khiến ta tù túng trong ẩm thực hằng ngày. Chúng tôi, trong pháp môn thực dưỡng mà mình chọn, tuy có vẻ "bó hầu bó họng" đấy nhưng thực sự là tự do. Chúng tôi chọn là chọn lúc khởi đầu, chớ một khi đi thì tự cái tâm dất dẫn, vô cùng tự do, vô cùng thoải mái giống như một khi lên xe muốn đến nhà ai, biết rồi là tự nhiên hai cánh tay đưa đẩy giúp ta đến nhà người ấy ngay, khỏi phải chăm chăm chú chú, tìm đường tìm hẽm nào cho bận tâm bận trí!

Một khi tự do như thế, đó không có nghĩa là chúng tôi đi đúng đường luôn. Đôi lúc cũng lệch và sai lầm nhưng cái sai lầm này sau đó không lâu,

chúng tôi tự khắc biết. Cái nhạy cảm về Âm hay Dương, những người ăn uống theo môn thực dưỡng lâu ngày, ai cũng có kinh nghiệm. Và một khi "có võ có nghệ" trong mình, chúng tôi "hiên ngang" tự do đi giữa giòng đời phức tạp lẫn lộn kẻ dữ người hiền, nào có sợ gì những món "lưu manh"!

41

Tôi thì chịu "Ăn cơm gạo lứt" nhưng cũng có khi vì bạn mà phải đi dự một hai cuộc nhậu. Nhân lúc rượu vào lời ra, các ông bạn nhậu của tôi phát biểu toáng lên: Cuộc đời là huyễn mộng, kham khổ như mầy rồi cũng chết, nhậu nhẹt cho đã cái sự đời như tụi tao rồi cũng chết! Vậy tính sổ cuộc đời, ai lợi hơn ai? Tôi chẳng cải chày cải cối làm chi cho mệt rồi mất lòng nhau. Theo ông, tụi nó nói có lý không?

Đáp: Các bạn của ông nói đùa cho vui đấy thôi, chớ việc khôn việc dại trong đời đến cái tuổi bốn, năm mươi như các ông ai mà không biết! Còn nếu cho là nói thật thì là họ nói "bướng" đấy thôi.

Điểm đầu tiên tôi muốn nói là sống thanh đạm như ông hiện nay ai dám bảo là ông không hạnh phúc? Nhờ đó mà ông không bôn ba lận đận kiếm cho được đồng tiền để tiêu pha vào những chỗ không cần thiết lắm. Không lệ thuộc đồng tiền thì được tự

do và tự do không phải là một thứ hạnh phúc lớn lao sao? Thứ hai là cuộc sống thanh đạm bằng đương lối ăn uống theo thực dưỡng trường sinh, bảo đảm vô bệnh vô hoạn trong suốt đời người há không phải là một đại hạnh phúc tiếp theo? Tuổi còn trẻ có thể lướt qua nhiều chứng bệnh, nhưng khi tuổi đời chồng chất, ai dám chắc mình không hệ lụy gia đình, vợ chồng con cái. Sự than khổ vì phải săn sóc mãi một bệnh nhân dầu là người thân đến đâu không thế không dấy lên trong lòng của bất cứ ai kể cả người rất hiếu để. Vì thế chúng tôi thường khuyên những người cao tuổi hãy ăn uống theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa để tránh cái nạn khổ mình khổ người! Điểm thứ ba là thông thường những người tuổi càng cao thì đầu óc càng kém minh mẫn, đôi khi bị con cháu cho là "lẫn", nhưng chúng tôi có thể nói rằng ai lẫn thì lẫn chớ đối với thầy tu tu hành rốt ráo thì sự việc này khó xảy ra và người ăn uống theo phái thực dưỡng mà triệt để, cũng giống như giới thầy tu ấy vậy.

Ăn uống nhậu nhẹt có vui, có "hạnh phúc" chăng là chỉ trong chốc lát thôi, chớ lâu mãi đâu nhưng cái lụy sau đó lại dài dài, đôi khi tiến đến chỗ bế tắc như nợ nần nhiều, không khả năng chi trả; bệnh hoạn ngặt nghèo không một nền y học nào có thể cứu chữa và cái trí minh mẫn, phần giá trị nhất của một con người linh hơn vạn vật, dễ bị mất mát.

Vậy thử hỏi cho dầu nói bướng: chết rồi ai cũng như ai là đúng đi thì cuộc sống hiện tại giữa hai hạng người trên, ai thoái mái hơn, ai hạnh phúc hơn, ai làm chủ con người của mình hơn, trẻ con đứa nào cũng biết! Viết đến đây tôi bỗng nhớ trong một băng dĩa, một ông thầy tu khá nổi tiếng nói đại ý rằng nếu không có đời sau thì ông không vào chùa trở thành tu sĩ làm chi mà là một kẻ sống bằng nghề chuyên đâm chém cũng xong! Tôi nghĩ vì muốn biện luận cái quả đời sau quá đi nên ông nói vội và nói "hớ", chớ một người như ông, rất vui vẻ hiền hòa, thì dầu có đời sau hay không thì hiện tại ông không thể hành một cái nghề đâm thuê chém mướn được.

Sống hiền lương trong hiện tại đã là một hạnh phúc chớ sống "ác ôn và phạm pháp" ắt là lãnh cái hậu quả bất hạnh nhãn tiền ngay bởi ngoài việc lương tâm - dẫu có "đui mù!" - ngấm ngầm cắn rứt thì pháp luật của quốc gia xã hội còn đó, cái "còng trói buộc" cột tự do nằm kia thì dễ gì người gây ra tội ác chạy thoát "nơi mô!" để hưởng an lạc!

42

Trong tôn giáo tôi theo có phép ăn chay, có đường hướng tu tập thì chúng tôi đâu cần phải theo một đường lối tu hành nào khác hay phép tiết thực Ohsawa của các ông cho thêm rắc rối, phải không nào?

Đáp: Đồng ý là trong phép ăn chay của các ông tốt thì có tốt vì xa rời huyết nhục của chúng sinh. Không sát sinh chúng để bữa ăn của mình được "ngon cơm" hơn là một hành vi thắm đượm lòng từ bi và đáng được quí trọng. Nhưng các ông chắc biết, thực phẩm chay tịnh mà các ông dùng ngày nay đâu có mang lại một sức khỏe hoàn háo vô bệnh để các ông thăng tiến trên nẻo đường tâm linh huyền diệu. Bằng cớ là rất nhiều người ăn chay trường ngã ra bệnh mà bệnh đôi khi rất ngặt nghèo kể cả nhiều tu sĩ trong các chùa chiền. Đó là nói những thực phẩm tươi tốt thiên nhiên đó nhé, chưa kể những món ăn ngoại nhập, hình thức và tên gọi như những món đồ mặn "ô trọc" phản thiên nhiên, làm "bắt mắt" mọi người cho dù giữa chốn "thiền môn"!

Phương pháp Ohsawa giống mà không giống thế! Cũng là chay nhưng trong đó có sự lựa chọn, có sự phân phối, có kỹ thuật nấu nướng và cách ăn uống, vì thế mà nó mang đến cho con người một sức khỏe tốt. Người Tây phương há không nói, nhờ có sức khỏe của xác thân mà người ta mới được một tinh thần minh mẫn đấy sao? Cái minh ngày hôm nay, tốt, nhưng ngày mai, minh hơn nữa, hạnh phúc hơn nữa, đó là điều mà sách vở thực dưỡng của Tiên sinh Ohsawa thường phát biểu!

Vậy nếu quí vị ăn chay theo cảm tính của mình mà thấy hoàn toàn tốt trên cả hai bình diện cơ thể

và tinh thần thì không nói làm gì, nhưng nếu có sự cố nào bất ổn thì tại sao ta không tìm một lối ăn chay khác, "khoa học" hơn, có lý luận, có triết lý mà đồng thời có trải nghiệm của nhiều người trong một thời gian ngắn ngủi dễ chấp nhận, chẳng hạn trong vài ba ngày, vài ba tuần, rất ít trường hợp vài ba tháng mới có thể thẩm định nên theo cùng không!

Theo Ohsawa thì phương pháp trường sinh còn là cơ sở vững chắc để chúng ta có thể đến tận căn để các nền đạo lý Đông phương. Chúng ta hãy nghe:

".. Phật giáo và đặc biệt đạo Phật Thiền là hiện thân của sự tuân thủ những luật tiết thực nghiêm ngặt. Thế mà ngày nay ở nhiều cuốn sách xuất bản tại Tây phương viết về Thiền tông hay triết Ấn, không quyển nào giải thích đầy đủ về sự quan trọng của chúng trên nền tảng sinh học và sinh lý. Vì vậy không có gì phải ngạc nhiên, rằng sao triết Vệ-đà, đạo Lão và đạo Phật ở Tây phương, người ta không thể nào hiểu một cách thấu đáo. (Xem Tư tưởng Ohsawa trong cuốn "PHỤC HỒI SỨC KHỎE").

43

Trên báo Công An ngày 7/2/09 ở mục CHUYỆN BỐN PHƯƠNG *kể một chuyện* CỔ TÍCH GIỮA ĐỜI THƯỜNG *như sau: "Một người đàn ông bí ẩn không chịu*

nói tên, giấu mặt, vừa dựng lên một "Quầy bảo trợ" ở ngay trung tâm New York, Mỹ để phát tiền cho người gặp khó khăn. Nhà hảo tâm đứng ngay đằng sau quầy ở giữa Quảng trường và trao tiền cho hàng trăm người xếp hàng trong nhiệt độ dưới Ơ. Mỗi người nhận ít nhất 50 đôla. Nhà hảo tâm dự định sẽ phân phát hết 500.000 đôla thì ngừng". Ông nghĩ xem đó có phải là một cổ tích như khi các ông nói rằng phương pháp thực dưỡng có thể trị lành các chứng bệnh nan y không?

Đáp: Chúng tôi không hiểu sao các ông gọi một chuyện như thế mà cho là cổ tích giữa đời thường! Chịu lạnh lẽo co ro để lấy 50 đôla ở một xứ mang tiếng hùng mạnh nhất thế giới mà coi như hạnh phúc lắm sao? Đó có thể cho là một cuộc "chơi nổi" thì đúng hơn! Người cho thì thấy thú vị mình làm một việc "từ thiện" không giống ai, ít ai giống! Bill Gates cũng không dám chơi thế mặc dù ông ta được coi như giàu vô địch! Còn người nhận, chịu thiên nhiên "đấm" để ăn nắm xôi, đỡ thì có đỡ đôi chút đấy, chớ một khi nghèo tận mạng rồi thì vẫn hoàn nghèo, chuyện ngóc đầu lên và sống thoải mái dài dài về kinh tế thì còn lâu, còn khuya, hãy đợi đấy!

Phương pháp Ohsawa không giống thế. Nó có thể đưa chúng ta từ dưới đáy vực sâu thẳm lên làm một con người tự do, ngang tang va khi phach, một con người xứng đáng được tôn vinh: linh ư vạn vật! Nhiều người khi chưa gặp và áp dụng phương pháp này mà nói có sức khỏe, có tự do thật sự, chúng tôi không tin, dầu họ đã bước vào đường hướng tu hành theo một tôn giáo nào đó? Vì sao? Vì sống trong cõi đời tương đối này, khó có một ai thoát khỏi bệnh hoạn trọn đời, chưa nói đến vô lượng trói buộc khác. Chúng ta hầu như sống hệ lụy thường xuyên về mặt sinh vật học, cũng như về tinh thần, tâm linh. Đây là một vấn đề nan giải. Thế mà phương pháp Ohsawa đã cho chúng ta "ăn cá" chẳng ngã về không!

Từ một sức khỏe vô cùng ổn định, không sợ hãi những hăm he của môi trường sống càng ngày càng ô nhiễm, người thực dưỡng đúng đắn thấy tâm hồn mình thoát khỏi mọi rối rắm của cuộc đời, mọi lý thuyết hay ho nhưng mang đầy chất liệu không tưởng, trong khi sự thật vẫn "nằm đây" và hiện hữu nơi kích cỡ vô hạn.

Còn muốn gì nữa bây giờ và đó không phải là **Cổ tích giữa đời thường** đúng nghĩa của vô lượng chúng sinh ngày nay sao? Tôi xin trích sau đây một câu rất thú vị của Tiên sinh Ohsawa:

"Nhờ tuân thủ Thuật Trường sinh, bạn có thể thành tựu mọi ước vọng. Hiện tại bạn có thể tìm ra

những chân trời mới lạ gọi là Shangri – La (Thiên đường thần thoại đã mất - trong tiểu thuyết "Lost horizon" của James Hilton) và Erewhon (Cõi thiên đàng) mà con người hơn 300.000 năm qua đã chỉ mơ tới mà thôi."(TƯ TƯỞNG OHSAWA).

44

Trong giới nghệ sĩ, những người nam mà đóng vai nữ rất thành đạt và điệu nghệ đôi khi còn hơn cả giới này. Theo ông vấn đề Âm Dương trong nghệ thuật có ảnh hưởng gì trong cuộc sống đời thường hay không và một khi bị ảnh hưởng không tốt vì mất tự nhiên thì phương pháp thực dưỡng có thể giúp được gì?

Đáp: Còn nhớ hồi chúng tôi sinh ra một đứa con trai, mẹ nó thích con gái nên cho mặc đồ bé gái. Dễ thương thì có dễ thương nhưng nhiều người thân lớn tuổi đến nhà tôi phản đối: Anh chị đừng cho nó bận đồ con gái, sau này mất đi tánh con trai, cái giới tính tự nhiên của nó mất đi thì kẹt lắm đó. Nghe hữu lý nên chúng tôi không cho con mặc đồ gìa gái nữa. Về sau đọc sách tôi biết vấn đề ảnh hưởng trong cuộc sống hằng ngày sao ta có thể xem thương. Chứng minh cho điều này, ta thấy những người thường đi chùa chiền thì tâm tánh dịu hiền hơn những kẻ thường sống gần nơi chợ búa, hằng ngày phai nghe tiếng chửi thề vang vọng từ sáng tới chiều. Trong thai giáo các bà mẹ trẻ cũng bị cấm dự

khán những cảnh đời loạn lạc ngay cả trên sân khấu hay truyền hình. Trong tu hành, chúng tôi cũng được biết Đức Phật cũng cấm thầy tu dự cảnh chiến trận, cảnh hung tàn nơi thế gian. Ngay trong gia đình xưa ở Nhật, Ohsawa từng nói, đến khoảng 7, 8 tuổi trai gái không có sự chung đụng gần gũi để cái sex của chúng được phát triển đặc trưng. Đến đây tôi chợt nhớ đến phim *Thời đại mới* (Le temps moderne) do Charlie Chaplin đóng ngày nào. Vì quen cái vụ vặn đinh ốc như cái máy trong đời sống ở hãng xưởng mà anh thợ Charlot nhà ta khi đi ra ngoài đường, thấy một bà đầm mập béo bận cái áo có nhiều nút lớn như đinh con ốc là anh ta xáp tới vặn, khiến bà ta hoảng hồn hoảng vía chạy trối chết! Và trong truyện bà mẹ Mạnh tử dạy con chắc nhiều người biết. Bà đổi chỗ ở đến mấy lần vì nơi nào con bà cũng bị ảnh hưởng đậm của môi trường chung quanh. Đến lần cuối cùng gần trường học, con bà ảnh hưởng sự học hành nên bà chịu và trụ ở đó. Ngày nay cái vụ xì ke ma túy xảy ra ở những tụ điểm không biết sao khó bứng nên nhiều phụ huynh có con em phải bán nhà hay cho thuê nhà mà tìm chỗ khác cho an ổn con mình.

Thế là câu hỏi của ông đã được giải đáp. Ảnh hưởng sẽ rất nặng nề nếu người nghệ sĩ vô tình không nghĩ đến. Vậy thì làm thế nào bây giờ khi cuộc sống và nghệ thuật bắt buộc ta phải như thế?

Điều đầu tiên tôi muốn nói là tất cả tùy ở sự quyết đinh sáng suốt của mình, bộ phận nào rồi cũng có thế thay thế nhưng không ai thay thế được cái đầu. Thế thì người nghệ sĩ hay bất cứ ai cũng vậy thôi nếu "muốn" trở về nguyên trạng "sex" trời cho mặc dầu hiện nay cái giới tính nguyên thủy đã đi "quá đà" thì phương pháp Ohsawa là một công cụ thiện xảo để giúp chúng ta thành tựu ước nguyện tự nhiên chứ không một nền y khoa nào trên thế gian này có thể đảm đương mà giải quyết sự thể "trái ngoe" đó!

45

Đọc báo đôi khi thấy thấy có người mong. ước sao thời gian sống già rút ngắn lại vài ba năm để chỉ ngồi yên mà nhìn ngắm nhân gian. Họ cho rằng ước muốn đó tuy chân thật nhưng kỳ quặc làm sao ấy! Nhưng đọc sách của Ohsawa tôi cũng thấy Tiên sinh cho rằng phương pháp thực dưỡng không những làm con người khỏe mà còn trẻ lại, điều ấy có đúng không hay nói quá?

Đáp: Lúc chưa biết phương pháp Trường sinh Ohsawa thì những điều ông đề cập trên quả thật là không tưởng và nếu có thì chỉ có trong thần thoại hay hài kịch trên sân khấu khi diễn viên uống một thứ thuốc "tiên"! Chúng tôi đã nói thế thì có nghĩa điều

ước mong của ông không còn là một "viễn tưởng" nữa đối với một phép ăn kiêng "cổ" mà "hiện đại" này. Ông hãy đọc sach va đi "thực tẻ" gặp những ngươi đã dùng lâu vài ba năm phương pháp ấy, hẵng biết rõ hơn. Tôi có thể nói ngay nơi đây là họ trẻ hơn cái tuổi mà họ mang trên giấy chứng minh nhân dân nhiều. Đặc biệt là họ rất khỏe mạnh không thua gì những người sống bên "Tây Tạng" xa xăm nơi vùng đất quê vắng bóng "thị thành"! Xin trích một "chuyện lạ đó đây" liên quan:

".. Làng Tungchu (Tây Tạng) không giống bất cứ nơi đâu trên trái đất. Nhiều người trông rất già, nhưng tôi (BS Steven Curtis) không tin nổi ở tai mình khi nghe họ nói họ đã 120, 130 tuổi! Họ cũng có những vết nhăn trên da và cũng rụng răng, nhưng cơ thể họ hoàn toàn khỏe mạnh, rất mạnh. Hầu hết những người già đó đều đi xe đạp mỗi ngày và tôi được biết họ vẫn sinh hoạt tình dục bình thường... (Theo "Kiến thức ngày nay" số 80 ngày 15/03/1992).

Từ những con người bệnh hoạn đủ chứng nay bệnh gì cũng sạch thì việc sống thọ không phải là cái gì khó hiểu. Chúng ta nên biết chính cái bệnh nó mới làm cho con người già đi và già trước tuổi, mau thành "cụ" trong khi biết bao người cao tuổi mà khỏe thì họ không thấy mình già. Đôi khi quá vui trong giao tiếp, cứ tưởng còn mãi là "thanh niên" như ngày

nào ngày nao, nên bị người khác phái phang một câu "già dịch" không biết chừng!

Thành thử những người muốn sống chỉ vài ba năm để ngắm cho đã "cái sự đời" thì đối với Ohsawa chỉ là "chuyện nhỏ". Hy vọng có thể bất ngờ là biết đâu "gấp 5, gấp 10" lần đấy. Nói là nói thế thôi, chớ nhiều khi xong công việc "riêng tư" thì người ta vẫn có thể "ra đi" bất cứ lúc nào mà lòng vẫn cứ vui. Đó mới là sống thọ, một điều quan trọng mà nhiều khi ta nhầm lẫn! Tôi còn nghe nói có người mê World Cup hay cưu mang một công việc nào đó cần vài ba năm mới xong mà trong mình đang mang một trọng bệnh nên rất muộn phiền. Họ không sợ chết mà sợ mất một cuộc "vui", sợ không sòng phẳng một mối nợ, nhưng nào có thỏa được ước nguyện. Theo Ohsawa, phương pháp trường sinh sẽ cho con người thành tựu mọi mộng mơ, dầu có là "vớ va vớ vẩn"! Thành thử tiếc thay cho những ai còn xa lạ đối với một phương pháp kỳ diệu tràn đầy tính nhân văn!

Tiện đây, tôi xin chia sẻ một chút hiểu biết về vấn đề có người coi như "ngông" khi muốn thời gian mình đang sống co lại hay đứng dừng để nhìn sự việc ở đời cho rõ hơn, cho kỹ hơn, cũng như ta đang xem một đĩa CD mà muốn cho hình ngừng thì ta bấm nút "pause" (dừng nghỉ) vậy, có được không? Điều này dường như không tưởng, nhưng làm được đấy nhé!

Quí vị nào thường xem kinh Phật chắc biết những vị Bồ Tát đắc địa có thể kéo dài hay rút ngắn thời gian. Còn Ohsawa thì như đã nói:

"... Những kẻ chỉ có cặp mắt thông thường chẳng thấy gì cả. Nhưng kẻ nào chỉ ngó với con mắt thứ ba lại thấy một cuốn phim vui thú tuyệt vời quay trong vòng không đầy 3 đến 5 giờ đồng hồ nhưng lại lâu đến 5 năm, 10 năm, 50 năm và hàng tỉ tỉ năm..."

Còn theo kinh nghiệm của chúng tôi thì: như mọi người đều biết, thời gian qua mau như bóng câu qua cửa sổ, thế mới rõ nó mau như thế nào, mới "thoáng thấy" đã "qua veo". Thế mà có khi nó qua chầm chậm, đôi khi rất chậm. Còn chuyện "đứng dừng" khoan đã, "hãy đợi đấy", tính sau. Thời gian cảm nhận của người đời khi dài khi ngắn tùy hoàn cảnh môi trường, chớ không phải theo cái đồng hồ hay tờ lịch. Trong đời, đôi khi có một ai đó thốt lên: *"Trăm năm thì ngắn, một ngày dài ghê"* hay *"Nhất nhật tại tù, thiên thu tại ngoại"*. Cái dài này xuất hiện khi ta sống trong "đợi chờ", trong "đau khổ", trong "mất tự do", điều này chắc nhiều người cảm nhận. Đấy là một sự kiện có tính khách quan, nghĩa là chủ thế không muốn mà phải "lãnh đủ". Còn một điều nữa có tính chủ quan, chủ động là khi ta "tuyệt thực", hay "ăn triệt để" phương thức số 7 để chữa bệnh hay vì một lý do nào khác! Bấy giờ chúng ta thấy thời gian trôi qua rất chậm và trong lòng hay dấy lên "nỗi niềm" chừng

nào "ăn ra ăn ra" (nghĩa tức là chừng nào mình được ăn uống thoải mái hơn phương thức số 7)! Nếu một ai đó muốn kêu gọi thời gian, thời gian ơi hãy dừng lại hay có đi thì đi chầm chậm cho ta "theo kịp với" thì hãy thử một phen xem sao!

"Chúng ta tham thực, chúng ta luôn luôn ăn quá nhiều. Đó là tại sao nhịn ăn (ăn và uống đơn sơ) là cánh cửa độc nhất mở ra cho tất cả, nhờ nó chúng ta có thể thấy và hưởng lấy toàn cảnh lộng lẫy của thế giới Đức tin... Bệnh hoạn nào cũng do ăn quá nhiều mà ra. Tôi chưa từng gặp một người nào luôn luôn đói mà ngã ra bệnh... Khi nhịn ăn, người ta làm giàu sinh lực máu, còn khi ăn, sinh lực ấy hạ thấp, thiệt là mâu thuẩn, thiên hạ không biết điều đó (TƯ TƯỞNG OHSAWA).

Để chứng minh cho tư tưởng trên đi trước thời đại, chúng tôi xin trích một bài báo trên "Tuổi Trẻ" ra ngày 15/04/2005:

Bớt ăn để sống lâu hơn

Chỉ cần bớt 5% lượng thức ăn bình thường, người ta sẽ có tuổi thọ tăng đáng kể, theo một nghiên cứu của Đại học California (Mỹ). Nhóm nghiên cứu cho rằng việc giảm nạp calori làm chậm tiến trình phân chia tế bào do không cho tế bào nhận thức ăn mà chúng cần có để tăng trưởng và phân chia.

Các nhà nghiên cứu lập ra hai nhóm chuột: một nhóm ăn thoải mái và một nhóm chỉ ăn 95%

lượng thức ăn so với nhóm kia. Họ nhận thấy sự phân chia tế bào ở nhóm chuột ăn ít thấp hơn 37% so với nhóm kia; tí lệ thấp hơn này giúp giảm tích tụ các đột biến gây ung thư, nên nhóm chuột ăn ít có khả năng sống thọ hơn nhóm chuột kia. N.T.ĐA (Theo The Economist).

Tuy nhiên trong vấn đề thực hành, quí vị và các bạn hãy "liệu cơm gắp mắm", nghĩa là tùy sức, tùy khả năng của mình mà làm. Vốn mập quá được bớt cân, được gầy mà khỏe thì tốt quá đi chứ, nhưng đã như quc tăm mà còn "suông đuột" nữa ai trông cũng quở thì liệu mà "làm bếp" cho khéo để ăn cho đủ đô, ăn ngon hơn một chút để đừng mất ký nữa!

Một tinh thần minh mẫn trong khi thực hành phương pháp Ohsawa chắc chắn là có rồi, nhưng một cơ thể trông sao cho "bắt mắt" nhất là đối với phụ nữ là điều chúng ta cũng cần phải lưu tâm, đừng đi đến chỗ quá đà, sinh ra phiền muộn rồi "giận lẫy" vu vơ!

46

Tôi có người mẹ không mắc bệnh chi ngoài chứng hoang tưởng nghĩa là bà rất hay nói lảm nhảm một mình khi làm việc cũng như lúc không làm. Nhất là từ sáng sớm khi chưa ai dậy, bà đã thức, rồi ngồi nói nói cười cười một mình hoặi nghi đông nghi tây rồi chửi đổng thiên hạ. Tuy

nhiên mẹ tôi không nhận là mình bị bệnh nên khó mà đưa bà đi bệnh viện để khám và chữa trị. Tôi rất khổ tâm, vậy làm sao bây giờ đây?

Đáp: Theo Tây y thì đấy là một bệnh thuộc tâm thần phân liệt hoặc rối loạn tâm thần do rối loạn chức năng não và chắc chắn là BS khuyên đưa đi bệnh viện một cách khéo léo để bệnh nhân đừng biết mình bị bệnh ấy. Cũng như người say không cho mình say thì người bị bệnh này cũng thế, nếu không khéo, họ không chịu đi rồi sinh ra bế tắc. Theo Tây y thì thế, nếu bạn tin tưởng thì tìm cách đưa mẹ đi khám và chữa cho khỏi bệnh đi, chứ để "dằng dai" bệnh trở nặng nữa thì khổ mẹ, khổ mình! Còn nếu không tin lắm thì phương pháp thực dưỡng cũng là một cách chữa trị, bạn cũng cần phải học hỏi và nghiên cứu kỹ để nắm bắt những gì cần phải làm. Kinh nghiệm trong việc giúp người chữa trị, tôi thấy bệnh này cũng chữa được hết đấy. Cách đây không lâu, có một thanh niên đến nhà tôi mua một ít hàng và thú thật rằng nhờ phương pháp này mà anh khỏi chứng bệnh hoang tưởng. Hiện nay anh rất tin môn thực dưỡng và trong tương lai anh hy vọng góp phần vào việc truyền bá phương pháp này. Nghe anh nói chuyện, tôi thấy anh rất minh mẫn, hoạt bát và chúc anh thành công theo ước nguyện tốt lành.

Chuyện thành công của anh bạn trẻ, có lẽ may là anh còn tỉnh thức một phần nào và anh chủ động trong việc chữa trị, còn vụ bà mẹ cua bạn, thê chu động đã mất, thì chính bạn phải thế cho cái đầu tàu, để lái tạm con tàu đến bến đã, rồi sau đó cái đầu máy chữa xong, nó mới khởi hành đâu đấy một mình.

Đầu tiên trong phép chữa trị giúp này, bạn phải xem lâu nay bà cụ đã dùng những món "hợp gu" nào thường xuyên! Chắc có lẽ là những món "độc" rất Âm như đường, chè, nước ngọt, nước đá, cà chua, cà pháo, cà dĩa, cà tím, khoai tây, măng, giá...chưa kể gạo trắng xay xát kỹ mà lâu nay ai cũng ăn đấy! Biết được, bạn hãy tìm cách loại bỏ các món ấy và thay thế các món khác Dương hơn như trong sách có chỉ dẫn. Bạn phải ăn uống theo phương pháp này giống như bà mặc dầu không thích vì không "quen". Trong các sách của mình, Tiên sinh Ohsawa cho rằng bệnh tâm thần rất dễ chữa theo thực dưỡng vì nó không làm tổn hại phủ tạng như các bệnh khác. Đạo làm con, bạn phải làm cái đầu tàu trong một thời gian để khi me mình lành bệnh và ý thức trở về, bà mới tự lo liệu lấy một mình được.

Biết đâu nhờ ăn cùng với mẹ mà bạn tìm ra một hướng đi mới cách mạng cuộc đời mình. Tôi còn nhớ nhờ hy sinh một phần lá gan cho con gái mà một bà mẹ được phát giác ra bướu ung thư mới chớm ở gan và mổ kịp thời theo Tây y. Giúp người cũng là

giúp mình, huống chi người đó là mẹ, là con . Trời cao "có mắt", nhân quả nhãn tiền là điều chúng ta nên hằng "thắc thỏm"!

47

Trước đây không lâu, báo chí có cho biết một bệnh lạ xảy ra ở những người đào vàng. Họ đã nhập viện nhưng chữa không kết quả vì không tìm ra nguyên nhân, được cho về nhà nhưng đều lần lượt tử vong ('Báo Tuổi Trẻ ngày 10/02/09), vậy theo phương pháp Ohsawa, những trường hợp ấy phải chữa như thế nào đây trong khi Tây y nhiều bệnh viện vẫn không tìm ra bệnh?

Đáp: Đúng là trong bài báo nói lên nỗi tuyệt vọng của nhiều bệnh nhân "chắc đành chờ chết" và quả là chết thật, khi bệnh viện cho về nhà vì chữa không khỏi bởi không rõ nguyên nhân. Cách đây khoảng 2 năm, báo "Tuổi Trẻ" ngày 2/4/2007 cũng thông tin những cái chết chưa rõ nguyên nhân của trẻ con ở xã Trà Linh, huyện Nam Trà My, Quảng Nam: Tất cả 13 cháu chết đều chung một triệu chứng: đầu tiên là cảm cúm, sau dần ho, ho kéo dài cả ngày lẫn đêm, cộng thêm tiêu chảy và nôn ra máu...Cán bộ y tế thôn cho biết: "*Tất cả các cháu chết phần lớn đều không có thuốc uống, điều trị kịp thời, chúng tôi chỉ biết thông tin và báo cáo lên trạm xá xã.Còn vấn đề*

điều trị chúng tôi không có chuyên môn". Một cán bộ khác bức xúc nói: *"Tất cả thông tin liên quan đến nhiều cái chết của các cháu chúng tôi đã báo cáo lên ngành y tế huyện. Thế nhưng mấy tháng nay vẫn không có thông tin phản hồi, trong lúc người dân vẫn đau ốm kéo dài. Cách đây hai hôm mới thấy mấy anh y tế dự phòng lên đây, song hai ngày liên tục họ ở lại tại địa bàn trung tâm xã, không thấy đả động gì đến việc cứu người"*....

Phương pháp Ohsawa là một cảnh cửa dầu có hẹp nhưng mở ra bất cứ nơi nào có sự bế tắc. Đáng tiếc là các ngành y khác khi mình không tìm ra nguyên nhân của một số chứng bệnh nào đó nên không thể chữa lành, lại không giới thiệu một ngành y cổ mà kỳ diệu ngày nay đang được quần chúng khắp nơi trên thế giới kể cả Việt Nam hâm mộ và theo đuổi. Chính vì vậy chúng tôi ước mong phương pháp Ohsawa được phổ biến rộng để mọi người có cơ hội tiếp cận và thực hành để phòng và trị bệnh trong đời thường để tránh sự bế tắc không đáng có. Trong trường hợp đào vàng, theo một bác sĩ phỏng đoán: có lẽ do môi trường làm việc trong hầm vàng độc hại nên có thể những người này nhiễm phải hóa chất nào đó. Còn theo Ohsawa thì ta thấy rằng khỏi tìm nguyên nhân làm chi cho mệt, cho rắc rối; biết được, "tốt"; không biết, "cũng tốt"! Hãy nghe:

"Mọi bệnh hoạn đều đến từ thành phần xấu của máu. Nếu máu của cac bạn thật quân bình về mặt sinh hóa, sinh lý thì các bạn sẽ không bao giờ bệnh. Máu có năng lực của nó, nó có thể trung hòa bất cứ độc chất nào.."và

"Trong bất cứ trường hợp mắc bệnh chi, bạn chỉ cần cho thực đơn số 7, bởi vì số 7, chính là con đường Trung đạo, bấy giờ dầu cho bệnh có là quá Âm hay quá Dương, chúng đều được chữa lành nhờ con đường Trung đạo. (TƯ TƯỞNG OHSAWA).

Sau đây là một số phương thức thử chữa trị bệnh không rõ nguyên nhân như trên:

Cơm gạo lứt ăn triệt để 100% (số7).

Nếu chưa ăn cơm được thì dùng kem gạo lứt đặc biệt: Dùng gạo lứt rang hơi vàng hay chiên với dầu mè hay ô-liu rồi nấu cháo, ăn với tương nước (tamari), trà hay bột sắn dây...

Sau khi bệnh thuyên giảm thì có thể dùng thêm 5% rau củ, hấp hay chiên xào. Muốn ăn các món nào nữa cho ngon miệng chút đỉnh nên đọc sách thêm để biết và sau đó là tránh nơi đã từng làm việc trước đây.

Nên nhớ trong khi thực hành nghiêm túc nhiều phản ứng có thể xảy ra, chúng ta nên nghiên cứu sách vở trước để đừng hoang mang và sợ hãi.

48

Hiện nay ở nước ngoài cũng như ở nước ta và ngay ca tren sàn khau hai kịch người ta thấy giới tính thứ ba xuất hiện "hơi nhiều"! Có BS còn chêm thêm "giới tính thứ tư", từ đó có người vẫn cho rằng thiếu, "bổ sung" giới tính thứ năm! Ông nghĩ sao về vấn đề này và nếu đó là bệnh thì có cách gì hay để chữa trị?

Đáp: Ngược giòng thời gian cách đây khoảng non nửa thế kỷ, chúng ta hình như ít thấy các dạng bất thường về giới tính. Nhưng ngày nay vụ này xảy ra rất nhiều. Tôi thấy có người, khi còn ở Việt Nam giới tính Nam rõ ràng nhưng chất "đàn ông" không lấy gì làm đậm! Nhưng kể từ khi qua Mỹ, một thời gian sau là lộ ra tính nữ, "sửa sang" nọ kia và rất thích người ta kêu bằng "cô", bằng "chị". Bà con lúc đầu lấy làm lạ nhưng lần lần quen đi và chỉ biết cười, một nụ cười miễn cưỡng!

Rồi tới cái vụ giới tính thứ tư nghĩa là người có tính này không thích yêu người khác phái để có thể sinh con đẻ cái nối dõi tông đường.

Đến giới tính thứ 5, người ta gọi "đùa" thế để chỉ những anh chàng hay cô nàng chỉ biết "yêu mình"!

Trong lãnh vực hóa học ta cũng thường thấy các hiện tượng về "giới tính". Các nguyên tử Âm và

Dương gặp nhau là "sinh sự " và "đẻ" ra chất khác. Ví dụ: Oxy gặp Hydro sinh ra Nước : Nhưng cũng có những chất "trơ" không ưa chất nào cả, sống cô đơn, chẳng hạn các chất dùng trong các tuýp đèn điện kiểu néon ...

Chúng ta là con người, bình thường là thuộc hai giới tính Âm hay Dương rất rõ ràng không ai lấy làm lạ và nhờ đó mà loài người mới có cơ tồn tại mãi mãi. Chính cái giới tính thứ 3 mới là vấn đề nối cộm trên thế giới ngày nay chớ thứ 4, thứ 5 người ta gọi là giới tính cốt để cho "vui" vậy thôi vì đấy là một trạng thái tâm lý "khác đời", một hạng " muốn "tu", muốn "trong sạch"; còn một hạng tỏ ra "ích kỷ" thôi chớ không bệnh gì và chẳng chi lạ!

Đối với giới tính thứ ba, thông thường ta thấy hình thể là Nam mà ngôn ngữ cử chỉ là nữ, tướng là nữ mà tính tình là Nam, Ohsawa nhận xét như sau:

"Đàn ông lại cái và đàn bà ngỗng dực đều cực kỳ nhiều ở Tây phương. Hay nói đúng hơn đó là khuynh hướng đâu đâu cũng thấy nhan nhãn. Nghĩa là có thể nói không có hay hầu như không có nữa loại người đàn ông thể hiện sức mạnh, gan dạ, mạo hiểm với một ý chí sắt đá đại biểu cho sức mạnh sáng tạo co súc của vũ trụ; và loại người đàn bà nhu hòa, mảnh mai, trung hậu, không bao giờ giận dỗi, không bao giờ cãi cọ, không bao giờ phản kháng, đại diện

cho sức mạnh sáng tạo bành trướng. Âm, cái đức của người nữ, không còn ở Tây phương, bởi vì luôn luôn có những dị biệt và những cuộc tranh cãi ở mọi cấp độ. Dương, cái đức của người nam, cũng không còn hiện hữu nữa. Vì thế cho nên chính cái bại hoại, cái giả mạo và sự tàn khốc mới bước lên ngôi.

Đàn bà có lớp da đàn ông và thô ráp, đàn bà da không láng lẩy mịn màng, đàn bà có lông tay lông chân, đàn bà không kinh nguyệt hay kinh nguyệt không đầy đủ hoặc quá nhiều hoặc trồi sụt... Tất cả đều thuộc hàng giả-lưỡng tính. Đàn ông có da láng, dễ cảm cúm, đàn ông không thích phiêu lưu mạo hiểm hay không ưa biện bác, đàn ông có tính công thức... Đàn ông thích dưỡng và sữa...Tất cả đều thuộc diện giả-lưỡng tính." (HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH, G.O.).

Rồi để kết luận, Tiên sinh tìm ra nguyên nhân tối hậu của các chứng hỗn loạn về giới tính và cách chữa trị hoàn hảo:

"Cái nào là nguyên nhân tối hậu của bệnh dị trạng và của bệnh giả và thật ái nam ái nữ? Việc ấy rõ ràng là: sự ăn uống vô nguyên tắc, chi phối bởi cái khoái lạc cảm giác và phép chữa trị bằng thuốc, cái tội đáng xử trảm. Thế thì, nếu các bạn sống bằng đồ ăn thức uống mà Vũ trụ quan hay Trật tự vũ trụ cho biết thì sẽ không bao giờ mắc những chứng quái đản trên. Con người hiện đại bị

cái khoái lạc chí đạo, ích kỷ , xu thời, vô ơn (ham chữa bệnh bằng thuốc men trị liệu mầu nhiệm) và ham thích tiện nghi, đã hoàn toàn không thấy Vũ trụ quan nhập từ phương Đông khoáng 2000 năm nay mà đi tìm cách cứu chữa nhất thời và mầu nhiệm: y học đối chứng. (HDTH, GO.)

Một trong những biểu hiện của những người đồng tính thực hay dồm là giọng nói. Đàn ông mà giọng kim như con gái, đàn bà mà giọng ồ ề như người nam. BS thì cho rằng do hormon kích thích thanh quản không làm tròn chức năng của giới tính. Tôi còn nhớ, một ngày nọ có chuyện đến một ngân hàng, tôi nghe đâu đây có một giọng nói, như của con gái thì không phải, mà của một người đàn ông cũng không, tức một giọng kim không "đặc trưng", ngoảnh lại thì biết đấy là một người nam. Anh ta to con, lòng tôi xúc động, nhưng không biết làm sao giới thiệu phương pháp Ohsawa cho anh. Vì việc gì đường đột quá cũng không hay và thời giờ tôi không có nhiều nên chuyện rồi cũng quên đi.

Về vấn đề này, khi chúng ta lập lại quân bình cơ thể xuyên qua cách ăn uống đúng đắn thì hormon sẽ làm việc bình thường không thiên lệch và thế là giọng nói của phái nào sẽ được trả lại cho phái ấy. Điều này chúng tôi có kinh nghiệm đôi chút và đã thuật lại ở một trong các câu hỏi trả lời trên.

49

Hai vợ chồng tôi thì theo phương pháp này từ lâu, trước thời kết hôn lận, trong thời có bầu bà xã tôi cũng ăn uống đúng phép thực dưỡng, thế mà đứa con trai khi lớn lên, đi học và nội trú ở trường, về nhà nó ăn nhác nhớm. Nó cho rằng cơm gạo lứt không "ngon", thành thử ở nhà nó ăn ít lắm nên thỉnh thoảng đòi dắt đi ăn phở, ăn cơm ngoài. Đặt vào tình trạng chúng tôi thì ông xử lý như thế nào đây?

Đáp: Điều đầu tiên tôi muốn nói lên là thằng bé nói đúng đấy. Vì sao? Vì là người lớn chúng ta có ý thức, có ý chí, huống chi bởi vì thường có bệnh khó chữa nên chúng ta mới thiên về phương pháp thực dưỡng này. Về sau nhờ nghiên cứu và thực chứng, ta lại thấy cái "tuyệt vời" ẩn sau nếp sống coi mòi "khổ hạnh", chớ con cái chúng ta có rơi vào tình trạng như chúng ta đâu mà hòng dùng áp lực! Tuy nhiên vì kinh nghiệm, vì đã từng đi trước và gặp đường sá gập ghềnh, chúng ta đâu muốn chúng gặp những gì không hay như mình, thành thử nếu thấy chúng phản bác tích cực hay tiêu cực ta cũng thấy "khổ tâm"! Để tránh cái khổ không đáng có này, một là ta hãy làm những món ăn "ngon miệng" mà đúng phương pháp chứ không nên cứ mãi "kéo" cà rốt, bí đỏ, muối mè, tương misô. Tôi đã từng đi ăn những bữa chiêu đãi, có khi là đám cưới nữa đấy

và nhìn những món ăn bày biện trước mắt, đang để bụng đói thiếu điều nuốt "nước miếng"! Nao bún gạo lứt xào, nào kiểm nấu với bí đỏ, khoai sọ cộng đậu phọng đâm nhỏ rãi khắp, nào canh thập cẩm có các hạt dẻ hạt scn bùi ngậy, bạch quả mềm dẻo, nấm đông cô nâu nằm chung với rau xanh, nào món gỏi củ sen trộn với nhiều sợi cà rốt, củ cải .., lại thêm bánh tráng mè, bánh đúc, bánh giò, cháo kê, cháo thập cẩm, cơm Dương Châu, lại có cái thứ nước chấm (tamari) lâu năm, loại của Nhật dùng rất đậm đà ngon hơn xì dầu hiện bán ở chợ, siêu thị .Từng ăn đám cưới, tôi thấy những món thực dưỡng trên ăn thú vị hơn nhiều, chẳng biết tôi có "thiên vị" không, chớ thật tình tôi không "xạo"!

Chúng ta ắt biết ngoài cái Chân còn có cái Thiện, cái Mỹ nên nếu bữa cơm ở nhà làm không ngon thì đừng trách tụi nhỏ có khuynh hướng "vọng ngoại". Tiên sinh Ohsawa khi được mời ăn uống ở nhà "đệ tử" mà thấy làm không ngon, thì trong các buổi họp, ống chê trach lắm, nào là làm đồ ăn như cho ngựa nhai, nào trình độ phán đoán còn thấp, không chịu vươn lên. Tiên sinh còn cho biết, một nhà hàng lớn ở Nhật rành làm mọi thức ăn Tây, Tàu, Nhật.. nhưng ông chủ chỉ thích những món do bà chủ chế biến theo phương pháp trường sinh!

Chúng tôi cũng biết làm những món ngon ở nhà thật là khó, thôi thì cũng nên cố gắng "được đến

đâu hay đến đó". Ước mong sao chúng ta có những quán cơm gạo lứt mà giá cả nên "quân bình" như các nhà hàng chay thôi, đừng "quá đáng" để mọi người, những lúc "làm biếng nấu nướng" kéo nhau ra ăn chơi, chuyện phiếm..thì thú vị biết bao!

50

Vốn mắc nhiều bệnh từ khi chưa có chồng, nay thì bệnh gì cũng hết nhờ ăn uống theo phương pháp thực dưỡng nên tôi không muốn ăn theo lề lối cũ. Với lại dùng cơm gạo lứt lâu rồi nên quen, ăn gạo trắng thấy "nhạt nhẽo" làm sao ấy! Nhưng chồng tôi không phải vậy, ổng khỏe như voi, không phản đối cách ăn của tôi nhưng thích cơm trắng hơn. Có lẽ vì ngại tôi nấu nồi nọ nồi kia, ổng cũng chịu ăn gạo lứt nhưng đồ ăn thì ổng bảo mua "tá lã". Đôi khi ổng cũng "khọt khẹt" khi ăn uống với bạn bè trở về. Vậy tôi phải khuyên nhà tôi như thế nào đây?

Đáp: Bà được một ông chồng không phản đối cách ăn uống cách mạng của mình là một "hạnh phúc"rồi bởi tôi biết có ông cấm vợ ăn theo lề lối ấy đấy. Bà vợ vì bệnh nhiều quá, muốn ăn theo phương pháp này phải lén lút ăn ở nhà chị em như dân nghiện ngập "lén lút" hút hay chích! Vậy việc

bà, bà cứ làm và hãy tỏ ra là một tấm gương sáng, đừng ép buộc ai theo mình trừ "mình". Phương pháp Ohsawa chủ trương như thế vì ta phải làm ông bác sĩ cho chính ta. Người bệnh phải đứng ra chữa bệnh lấy mình, hệ lụy nơi ai thì việc chữa trị không mỹ mãn. Đến một lúc nào đó thiên hạ thấy có một tấm gương sáng tốt tất soi vào và thấy rõ mặt.

Trong cuộc đời, mấy ai mà luôn đi "suông sẻ" nhất là không gặp hòn đá "bệnh" ngăn lối chặn đường, bấy giờ là lúc cánh tay bà đưa ra, ông chồng nào mà không vội nắm lấy, lo gì! Trong thời gian chờ cái cảnh đang mong mà chưa đến, bà hãy làm một bà nội trợ giỏi về phương pháp tốt lành này trước đã, đừng để nó chỉ mang cái tiếng khổ hạnh "gạo lứt muối mè", "tội nghiệp" quá đi thôi!

51

Tôi là một người chồng theo phương pháp Ohsawa như một tín đồ ngoan đạo chỉ vì một lẽ đấy là một con đường đưa tôi đến sức khỏe vô cùng ổn định, một tinh thần thông thoáng và hạnh phúc trong mơ. Nhưng bà xã nhà tôi không cùng nhìn về một hướng với tôi, vậy tôi phải làm sao để hạnh phúc gia đình khỏi bị đổ vỡ trong khi chúng tôi đã có con chung?

Đáp: Tôi còn nhớ một câu có vần có điệu không biết của người nào: "Ví phỏng đường đời bằng phẳng

cả, anh hùng hào kiệt có hơn ai" Và nếu chúng ta rõ Âm Dương trong đời có qua có lại và "chồng chéo" lẫn nhau thì chúng ta chả buồn phiền làm chi cho mệt! Có điều chúng ta nên mở mắt to lên mà nhìn mà gỡ rối, gỡ không được thì cứ để đó từ từ tính sau chứ đừng vội vội vàng vàng, có khi "đứt gánh".

Chúng ta ăn cơm gạo lứt thấy ngon, thấy đậm đà, thấy tốt lành cho sức khỏe và trí tuệ mà người khác không thấy thì đừng có o ép mà mang tiếng cố chấp, độc tài, trong đời sống gia đình. Lập gia đình là để hạnh phúc hơn, nhưng nếu không hạnh phúc tức bất hạnh thì lập để làm gì? Xa nhau, nhất là đã có con rồi, đó là điều không ai muốn, nhất là người phụ nữ, đấy là chỗ yếu của họ, thua người nam, loại "ngang tàng và khí phách". Vậy nếu trong lòng còn tình cảm, người chồng phải làm sao cho người vợ thấy đây là chỗ dựa không dễ gì ai thay thế được, tức mình là một người "đàn ông" thực sự, sẵn sàng hút mọi cực Âm khác thì cảnh "phu xướng phụ tùy" sẽ xảy ra một cách "vui vẻ" và lo gì không có hạnh phúc dài lâu. Xin thêm "Chồng nói vợ nghe" hay "Chồng nghe vợ nói" đều tốt, nếu người "xướng" có trí tuệ. Vậy nói cái gì và nói lúc nào, người chồng có trí ắt biết. Phải cho vợ biết cái nguy cơ sinh đẻ mà biết bao bà bầu mắc phải, đưa đến cái khổ cho nhau. Đó là dị tật bẩm sinh dễ gì biết trước, nhưng người thực hành phương pháp này tránh được. Rồi trí tuệ

của người con, ai mà không muốn nó hơn người và có ích nhiều cho xã hội mai sau, điều ấy Ohsawa từng vạch rõ.

Với chất "đàn ông" và với "trí tuệ", chúng tôi tin chắc người chồng thế nào cũng thắng thế và hạnh phúc gia đình không dễ đi đến chỗ "tan hoang"!

52

Hiện nay trên thế giới cũng như ở Việt Nam, nhiều nơi xảy ra các trận dịch thuộc gia cầm, rồi bò long móng, heo tai xanh đến độ người ta phải hủy diệt tận bày đàn gây tốn kém không biết bao nhiêu mà kể. Ngày 18/2/2009 báo "Tuổi Trẻ" cũng đăng tin 8 tỉnh có dịch cúm gia cầm, lại thêm Dịch lở mồm long móng trên đàn trâu. Phương pháp Ohsawa có phép trị cho người, còn cho loài vật thì sao cho khỏi cái nạn nầy cứ tái đi tái lại hoài?

Đáp: Thời Pasteur còn sống - thế kỷ thứ 19 - khi nghiên cứu cách trị bệnh tằm, nhờ kính hiển vi, hễ thấy trong trứng bướm có mầm bệnh là ông đốt bỏ tất cả như cách làm của các nhà chăn nuôi ngày nay. Việc đó cũng có kết quả nên Pasteur được thưởng nhiều huân chương, vinh quang vô cùng. Nhưng đó chỉ là kết quả nhất thời, đối chứng trị liệu, không tìm ra được nguyên nhân chữa cho đến nơi đến chốn

để chúng không còn tái phát. Ohsawa phản bác lối trị liệu nay va cho ràng: *nguyen nhân phát sinh ra bệnh cực Âm của tằm là món ăn của nó tức dâu tằm. Dâu là loại rất Âm. Dâu Âm là vì phân bón mà ra. Phân bón nhất định có chất nhân tạo nhiều, như Lân (P) và Kali (K). Bây giờ điều chỉnh hai điểm ấy, bệnh kia sẽ hoàn toàn mất đi. Nếu không thế thì tằm không sinh trưởng được. Việc đơn giản chỉ có thế, nghĩa là không cho tằm ăn dâu Âm có bón phân nhân tạo, phòng tằm phải nóng ấm (Dương). Chỉ có thế là phòng ngừa được bệnh tằm, không cần phải làm những việc như đốt sạch phân, nước tiểu, kén bướm bệnh, hoặc khử độc phòng tằm, đốt khí cụ nuôi tằm, lau chùi giống tằm, soi rọi bướm bệnh bằng kính hiển vi, chẳng cần trừ tiệt các trứng tằm, đem bướm tằm cà nát ra kiểm soát gắt gao để thi nghiệm...Phương pháp gọi là dự phòng bệnh tằm của Pasteur, thật ra chẳng ngoài lối ngược sát, toàn sát, đốt tiệt..... Tất thảy những bệnh khủng khiếp của động vật lớn như ngựa, bò, nhỏ như con tằm; ngựa thì bị chứng bần huyết (anémie), bò thì long móng (tôrôkômônaxu?), tằm thì có 4 bệnh truyền nhiễm, tất cả đều vì loài người cho ăn những thực phẩm không tự nhiên. Việc nuôi gà, nuôi cá, nuôi cừu gì cũng thế.* (Xem "Nhận xét về Pasteur", A.M. NGÔ THÀNH NHÂN dịch).

Thế thì ngày nay chúng ta thấy gia cầm và

động vật bị dịch cũng bị xử lý như xưa không khác gì và nguyên nhân đích thực có lẽ thiên hạ cố "lờ" đi vì cái lợi của một nền kinh tế mang tính toàn cầu cũng nên! Gia cầm thì cho ăn toàn thực phẩm công nghiệp nhiễm nhiều hóa chất, sinh tố nhân tạo, chất kháng sinh. Ngay cả các món ăn thiên nhiên muôn đời của chúng cũng nhiễm đầy hóa chất, ví dụ như rơm rạ của trâu bò ai dám bảo không có nhiễm thuốc trừ sâu khi người nông dân muốn bảo vệ cây lúa từ lúc còn xanh cho đến lúc đơm bông kết hạt. Chất thuốc dính nơi thân cây lúa thành rơm thành rạ cho trâu bò ăn và tạo "nấm" làm sao mà mất đi đâu để không còn ô nhiễm! Đến như cái hạt lúa những tướng gà vịt ăn sẽ tốt như người ta ăn "gạo lứt", kỳ thật không hẳn như vậy vì cái vỏ trấu cũng nhiễm biết bao là thuốc trừ sâu.

Vì những lý do trên, theo chúng tôi, muốn tránh cái nạn cúm gia cầm và dịch trâu, bò, heo... đương nhiên là phải nuôi bắt chước cuộc sống hoang dã của chúng, nghĩa là nên tránh càng nhiều càng tốt thực phẩm nhiễm hóa chất dù cố ý hay "vô tình!" Chúng tôi muốn nói đến lúa, tướng là thiên nhiên nhưng cái vỏ lúa của hạt gạo là điều chúng ta nên lưu ý, nếu có trộn vào thực phẩm công nghiệp thì phải bỏ cái vỏ trấu đi tức hạt lúa thành hạt gạo lứt, hy vọng nó không nhiễm hóa chất độc hại mà nông dân cố tình phun vào! Gà vịt thả vườn cũng vậy nghĩa là

thay vì cho ăn lúa, ta cho chúng ăn hạt gạo lứt! Đối với trâu bò, chúng ta cũng bớt cho chúng ăn rơm rạ như chúng tôi đã nói mà cho chúng ăn cỏ. Đó là thứ mọc mạnh tự nhiên không có côn trùng quấy phá thì không ai "dại" mà tốn tiền dùng hóa chất làm chi! (Viết đến đây, được một người mới quen ở miền Tây cho biết, tôi mới thấy chính tôi mới "dại", vì "ngây thơ" mà tin tưởng như thế. Ngày nay người ta trồng cỏ cho trâu bò ăn, họ cũng "chơi" phân, thuốc hóa học như thường, để cỏ mau "xum xuê thạnh mậu" đáp ứng "nhanh và đủ" cho các động vật này. Không biết cái hậu quả long móng rồi long gì nữa đây, đến chừng nào mới chấm dứt!)

Hy vọng nông dân và những nhà công nghiệp sản xuất thực phẩm cho gia súc, gia cầm biết nguyên nhân "tối đại" của sự kiện "dịch" ngày hôm nay cũng như ngày xưa mà lo liệu cân nhắc lợi hại trong kinh doanh, đừng để xảy ra dài dài cái cảnh thường có là "Lợi bất cập hại"!

53

Một giảng viên tâm lý học trên một tờ báo hằng ngày phản bác quan điểm con cái học dỡ là do di truyền và cho rằng nhân cách của trẻ bị nhiều yếu tố chi phối như môi trường xung quanh, điều kiện giáo dục ở nhà trường, gia đình, tập thể và ý thức cá nhân của con em mới

là điều chủ đạo đồng thời ông cho rằng chìa khóa của sự thành công của trẻ là sự phối hợp nhịp nhàng giữa các yếu tố trên. Vậy còn các ông, các ông có đồng ý như thế không?

Đáp: Đúng là nhân cách của trẻ thành tựu tốt đẹp là do nhiều yếu tố như trên phối hợp nhịp nhàng, không tuyệt đối hóa một yếu tố nào theo các nhà tâm lý học. Nhưng nói như thế là nói "chung chung", người nghe nghe xong cũng không thấy một cái gì gây "chấn động" trong tâm hồn mình đến nỗi, có thể đêm đến phải "trằn trọc" nghĩ suy!

Chúng ta thử sàng lọc xem, nếu như một vài yếu tố trên khiếm khuyết thì cái "học", cái "thành người" của trẻ có đến "nỗi nào" không? Trái lại, nếu như các em không có sức khỏe thì đời các em sẽ ra sao? Tôi biết có một gia đình chuyên bán đồ kim hoàn, dĩ nhiên là họ rất khá về mặt tiền của, nhân cách họ, tôi thường giao du, thấy rất "dễ thương". Họ sinh một bầy con, trai có gái có, trong số này có hai đứa trai, chúng to con như lực sĩ và "bô trai" như "diễn viên". Chúng sống trong một môi trường đầy đủ các yếu tố mà nhà tâm lý nêu trên. Tuy nhiên, một điểm "trọng đại" mà chúng không có và gia đình buồn phiền theo là gì quí vị biết không? Nghĩ một chút chắc biết! Cái đầu máy bị lệch lạc, cả hai đều bị "tâm thần". Tuy "hiền" không phá phách

ai, đến tuổi "thành nhân", không cô gái nào dám nhào vô cái gia đình tương đối giàu có này. Quí vị ắt biết, "đui, què, mẻ, sứt" gì, nếu có một chút tài, một chút đức là thiên hạ có đôi có bạn không sớm thì muộn. Nhưng một khi tổng hành dinh sụp đổ, tất cả đều coi như đã "an bài"!

Chúng tôi đưa ví dụ trên là để chứng tỏ rằng vì nhà tâm lý học trên chưa biết một phương pháp thực dưỡng kỳ diệu gọi là Ohsawa mới mạnh miệng mà nói như trên. Nay tôi cũng "mạnh miệng" mà nói lên rằng Phương pháp thực dưỡng Ohsawa là điều kiện "tiên quyết" để cho con người, rộng ra là "muôn loài" có "sức khỏe", từ đó chúng ta dựng lên ngôi nhà tinh thần hạnh phúc, tên là "trí phán đoán tối cao" của mỗi con người, bấy lâu nay bị khuất lấp chỉ vì một lý do về sinh vật học đang bị loài người "quên mất" từ lâu!

54 *Tôi xin hỏi ông một câu có tính tổng quát là trong xã hội ngày nay ai là người cần đến phương pháp thực dưỡng Ohsawa nhiều nhất, phải chăng chỉ có những người bệnh hoạn nan y bị bệnh viện chê không thể nào chữa khỏi mới cần đến chăng?*

Đáp: Thiệt ra phần đông ai cũng nghĩ như vậy vì tôi đã từng nghe nhiều người đã đi vào con đường

này và đã chỉ dẫn cho bao kẻ khác, đều nói thế! Vậy chúng tôi xin lập lai đầu tiên là chính những người bệnh hoạn ngặt nghèo mà các ngành y khác "giơ tay đầu hàng" cần đến phương pháp Ohsawa.Và rồi phần đông, họ được cứu thoát. Chính nhờ điểm này mà phương pháp thực dưỡng ngày nay được rất nhiều người biết đến và ca tụng. Nhưng không phải chỉ có giới người ấy thôi đâu, những kẻ cần đến phương pháp này nhiều lắm và sau đây chúng tôi lần lượt nói đến ai cần nhiều, ai cần ít.

Nói những ai bệnh nặng mới cần, còn những người bệnh sơ sơ thôi thì cần gì phải không? Tôi có gặp và nói chuyện với một Việt kiều ở Áo về Việt Nam thăm bà con. Tôi có tặng họ một quyển sách Ohsawa và nói chuyện phiếm về sức khỏe. Anh ta nói sức khỏe hiện nay của mình rất tốt và đôi khi có cảm cúm sổ mũi là làm một viên thuốc, thế là xong! Khỏe ru, khỏi bận tâm gì đến vấn đề ăn kiêng, ăn khem làm chi cho mệt cái trí! Tôi cười cười không bài bác làm chi cho mất lòng nhau! Nhưng quí vị chắc biết bệnh nặng đâu có phải đổ ngay xuống một cái ào như rủi ro tai nạn mà cần phải có một thời "ủ bệnh". Chính cái ủ này, chính cái mầm này mà dần dần nó phát triển và đến một thời điểm nào đấy thì "đổ nợ" ra. Lúc bấy giờ, người bệnh phái "một mất một còn" với nó như cuộc chơi bóng đá đâu nằm trong vòng loại nữa mà hòng "nhỡn nhơ" cho thoải

mái! Tiên sinh Ohsawa cho rằng: uống thuốc để diệt triệu chứng khác nào cắt đứt đi đường dây báo động, đến khi sự cố nặng nề đổ ra thì khó mà dập tắt! Chúng ta thường nghe: *"Lo xa tránh được buồn gần"* và đừng để *"nước đến chân mới nhảy"*! Cái bệnh hoạn, cái tai ương, cái "lú lẫn" lúc về già khó có ai trong suốt một đời mình hoàn toàn không dính mắc, phương pháp Ohsawa nếu không biết thì không nói làm chi, chứ biết mà không để tâm đến, không chịu thực hành thì uổng đời mình biết bao nhiêu!

Thế là ngươi bệnh nặng hay bệnh nhẹ và đôi khi cảm thấy mình chẳng có bệnh chi cũng đều cần đến pháp môn ăn kiêng kỳ diệu này!

Quí vị ắt biết nhiều khi bị bệnh có đi khám, có uống thuốc, có thử nghiệm mà chính bác sĩ cũng không tìm ra nguyên nhân và cái nguyên nhân của một số chứng bệnh, khoa học cũng không biết, còn đang thời "nghiên cứu" thì tính sao đây? Bấy giờ Phương pháp Ohsawa "nhảy vào" và lý giải. Vấn đề chỉ thuộc Âm Dương, tuy "mơ hồ" mà cụ thể. Quí vị hãy thử áp dụng pháp môn thật triệt để thì "kẻ trộm" sức khỏe xuất đầu lộ diện ngay. Nhìn kỹ khuôn mặt nó (biết bệnh gì), giao nó cho CA quản lý (bệnh tuyệt nọc), thật vô cùng thú vị vì không mất mát và hư hại của cải trong nhà (giải phẫu, tác dụng phụ của thuốc men)). Chớ nếu không thể thì bế tắc cũng là một trong những nỗi thống khổ trên thế gian này.

Trong đời sống đô thị hiện nay số người nghèo khổ xuất hiện nhan nhãn càng ngày càng nhiều. Họ tất bật kiếm tiền mà dễ dầu gì được như ý. Trên báo chí, ta thấy họ thiếu án, thiếu ngủ, thiếu học hành, thiếu cả khả năng nuôi con cái nên người. Thế là con nhà nghèo thiếu thốn biết bao thứ vô cùng cần thiết để ra "con người"! Giàu thì "nịnh" giàu, nghĩa là càng ngày càng giàu, còn nghèo thì lại thường mắc thêm cái "eo". Cái ăn còn thiếu thốn, huống chi lúc bệnh không lao động được, khổ ơi là khổ, lại thêm thuốc men có lúc leo thang làm sao mà vói tới! Quí vị, các nhà xã hội có thấy phương pháp Ohsawa xuất hiện ở đời này ngày nay rất hợp thời không? Ăn không cần nhiều đến 4, 5 chén cộng với đồ xào, đồ luộc, canh nọ canh kia, thịt này thịt nọ mới no, mới làm việc nổi mà chỉ cần 1 đến 2 chén cơm lứt thêm chút ít muối mè, chút tương, chút rau xào, chút cá con, cá nhỏ là đủ no và đủ sức cày xới cả ngày không mệt, vô bệnh vô hoạn. Đó không phải là một ân huệ của Trời Đất mà vô tình người nghèo bao đời nay lỡ dại từ khước hay sao? Được sức khỏe mà còn không để thất thoát đi đâu đồng tiền kiếm được, ai mà không thấy một tương lai xán lạn đang nhắm tới!

Nói đến người nghèo đang đối diện với biết bao khó khăn trong cuộc sống, còn người giàu không bao giờ tiếp cận với chúng hay sao? Họ giàu là giàu tiền giàu bạc, nhưng họ cũng "khóc" đấy chứ! Bệnh hoạn,

tai ương đâu có ngán ai mà không dám vi hành đến tận nha họ "tham viếng"và hết sức "vồn vã" hỏi han! Hơn nữa, chúng ta thường thấy người giàu một khi khóc thì khóc to hơn ai cả! Đó là một khi bệnh thì bệnh nặng hơn người nghèo nhiều. Theo y học Viễn Đông thì người giàu thường dùng những món cao lương mỹ vị trong các bữa ăn hằng ngày, chúng rất Âm, nghĩa làm tế bào bành trướng mạnh. Họ dễ mắc chứng béo phì, tim mạch tiểu đường, ung thư ...và vô sinh do rất thích ăn nhiều hoa quả. Người nghèo đâu có tiền nhiều mà ăn trái cây nhất là loại trái mùa và ngoại nhập dính ngập thuốc trừ sâu mà mắt thường và vị giác khó biết. Nhờ vậy họ Dương hơn người giàu rồi ít bệnh hơn và họ khổ là khổ vì cái thiếu thốn. Người giàu khổ là khổ vì cái dư thừa! Muốn hạnh phúc thì họ phải cắt bỏ nó đi. Ăn theo phương pháp Ohsawa là chặt bỏ cái thừa mứa bằng một con dao vô hình vô ảnh và lúc bấy giờ chân hạnh phúc trên cõi đời giả tạm này, giàu cũng như nghèo, ai cũng như ai, không cần phải "san sẻ" của cải cho bình quân chỉ có trên lý thuyết và phi thực tế!

Chính vì cái quá tốt lành của một phép ăn kiêng rất bình thường đơn giản, không tốn kém mà có công năng phục hồi sức khỏe cho con người, chúng tôi không hiểu sao những gia đình toàn gia bất hạnh, những trung tâm chữa bệnh tâm thần, những trại phong .. không áp dụng thử xem sao.

Đâu có phải là thuốc men mà nghi ngờ có một hiểm nguy nan nào đó và thiết nghĩ nếu chúng ta có làm từ thiện rồi lại có hiểu biết và từng thực nghiệm về cách ăn uống này, có nên cùng với con cá, cho thêm cái cần câu cùng kỹ thuật bắt cá hay không nhỉ?

Nhưng đâu phải những người bệnh, người nghèo cần được hỗ trợ, trong cuộc sống chúng ta thấy biết bao người cần bạn để đi chung đường. Chúng tôi không nói đến bạn đồng loại vì có một giới người nào đó không thích vì chủ trương, chẳng hạn như giới người độc thân, neo đơn, người cao tuổi hẩm hiu cho dầu nhiều con cháu và có tiền có bạc. Giới người trên chúng ta thấy đôi khi thấy họ rất ngang tàng, gây "khó ưa" cho hàng xóm láng giềng. Nhưng nghĩ lại họ cũng cần sự hỗ trợ nhiều mặt. Giúp họ thành công phải là những bậc "vô ngã, vô nhân". Phương pháp Ohsawa sẽ là một món quà văn hóa đáp ứng được. Nhờ nó họ sẽ khám phá những tiềm ẩn kỳ diệu của chính họ và thực hiện những ước mơ, ai mà chẳng có trong đáy lòng mà đồng thời vơi hết mọi nỗi cô đơn, sống đời đáng sống! Tiên sinh Ohsawa từng nói rằng: Phương pháp Trường sinh tức Thực dưỡng là môt loại Cây Đèn Thần của Aladin trong truyện 1001 đêm. Nhờ Cây đèn thần tức Trí phán đoán tối cao trong mỗi con người xuất hiện, chúng ta sẽ thực hiện trong đời mình hết giấc mơ này đến giấc mơ khác, vô cùng thú vị.

Nhiều người thấy hai chữ hạnh phúc rất khó định nghĩa, nhưng theo Tiên sinh, rất dễ, ước mơ nào mà thành hiện thực là hạnh phuc, hạnh phuc một cách cụ thể "nhãn tiền"! Chúng ta thử nghĩ: người nghèo thì ước có tiền, người có tiền muốn làm từ thiện, làm từ thiện thì có người muốn có tên đọc trên TV hay không muốn ai biết đến tên tuổi làm gì vì đó mới là công đức, nhà kinh doanh muốn cuối năm hàng hóa bán chạy nên nghĩ ra "khuyến mãi áo" rồi thành công, nhà tu thiền thì mong ngộ đạo trong ngay đời này, người niệm Phật thì ước nguyện vãng sinh thế giới cực lạc của Phật-A-di đà khi rời bỏ xác thân tứ đại của cõi trần ai đầy tục lụy, nhà khoa học thì mong nghiên cứu kiếm một phát minh mới mà hồi nào tới giờ chưa kẻ tìm ra, còn mấy bà mẹ ông cha nghèo đầy tâm huyết thì chịu thức đêm thức hôm, dầm sương dãi gió, bắt ốc mò cua, ước mong sao con cái được học được hành để nên người có chữ có nghĩa, đừng thất học chịu khổ chịu sở như mình ngày nay. Hàng tỉ con người là hàng tỉ ước mơ, nếu ghi cho hết, hàng ngàn quyển sách như thế này cũng không thấm thía!

Khi viết đến những giòng trên, tôi nhận thấy hằng năm hay khi có dịp mà gặp nhau người ta thường chúc "dồi dào sức khỏe" hay "vạn sự như ý". Trong thâm tâm tôi nghĩ, bệnh muốn chết đến nơi mà chúc dồi dào sức khỏe, khỏe làm sao nổi! Chưa

nói cái bệnh nan y nan trị, nó đang gặm nhấm cả ngày cả đêm đây này!... Rồi thứ "vạn sự như ý", nó rỗng tuếch làm sao! "Một như ý" kiếm đỏ con mắt ếch không thấy đâu, nói chi đến hai, ba rồi "văng mạng" đến "vạn"! Thế mà Phương pháp Ohsawa cho đến vạn thật đấy! Vì sao? Bởi từ điểm căn bản là sức khóc vô cùng ổn định và trí phán đoán càng ngày càng khai mở rộng ra thì ước mơ gì mà không dễ thành tựu! Thế là đối với một người theo phương pháp thực dưỡng, những ước mơ thầm kín khó đạt, đã không còn khó nữa. Ví dụ muốn trở nên một nhà tu để dễ bề đắc tự do giải thoát thì nay dù không được xuất gia đầu Phật, họ vẫn khá dĩ thấy giải thoát tự do một cách cụ thể. Những khó khăn ấy dễ dầu gì thành tựu trên bình diện tâm lý nay có thể viên thành trên bình diện sinh học. Vấn đề chỉ là thời gian và chính thời gian mới đáng kể để ai đó muốn bước qua từ chỗ hữu hạn đến nơi vô hạn trong một kiếp nhân sinh!

Nói về thầy tu, ai cũng nghĩ rằng đó là giới người dễ thành tựu được đại tự do, đại giải thoát, đại hạnh phúc mà bất cứ ai trên thế gian này dầu có nằm mơ cũng khó đạt nổi, thế nhưng cái sự đời nhiều khi nghĩ vậy mà không phải hoàn toàn được vậy. Bởi vì sao? Vì thời xa xưa môi trường sống hầu như thiên nhiên, không ô nhiễm càng ngày càng nặng như ngày nay, khiến bệnh hoạn xuất

hiện lộ liễu hay tiềm ẩn nên cái cơ thành tựu tinh thần bèn trở nên quá khó khăn! Và trong sử sách ta cũng thấy càng ngày số thành tựu giả xuất hiện càng hiếm nơi đời. Còn trong thực tế thì sao, nơi mục tư tưởng Ohsawa có viết: *"Mục đích của năm tôn giáo lớn, xuất hiện từ mấy nghìn năm tại Đông phương của loài người, trước nhất là chú trọng về mặt cứu vớt nhân loại cho thoát khỏi bốn khổ cảnh sinh lão bệnh tử, nghĩa là cốt làm sao tìm cho mọi người sức khỏe, sống lâu và chậm già, đó là nền tảng của hạnh phúc và tự do của chúng ta. Thế mà dần dần trải qua nhiều thế kỷ, những tôn giáo lại rơi vào tay những tín đồ chuyên nghiệp, họ chỉ là những bộ máy truyền thanh những chữ những lời thần thánh.*

Vậy mà trong cõi đời ngày nay, Ổng Thần Bệnh "sốt sắng" vi hành thăm viếng hầu như không "bỏ sót" bất cứ một ai dẫu sang dẫu hèn, dầu ở nơi chợ triền ồn ào náo nhiệt, dâu ở chốn thiền môn thanh tịnh vô ưu! Chúng ta ai mà không giật mình giật mẫy, bầm dập cả người, một khi thấy "Ổng"?

Phương pháp Ohsawa đâu có cạn cợt giá trị về mặt sinh vật học tức chỉ mang lại cho ta "sức khỏe trần gian" mà thôi, nó còn hàm tàng một khả năng tâm lý sâu xa và thành tựu cụ thể những gì mà mọi tôn giáo nhắm đến tức "huệ mạng" của người tu! Đó là một lý do vô cùng quan trọng mà một số người

vốn là tín đồ thuần thành trong một số tôn giáo, một khi chưa thấy ra, đã vội bai xích vì tâm trạng còn nặng về cảm tính của mình!

Từ giới người bình thường không dính líu đến pháp luật mà bản tâm lại hướng đến tự do giải thoát và hạnh phúc chân thực, thì vấn đề thành tựu không ở xa tầm tay như đã nói trên. Giờ chúng tôi xin bàn tới những ai đang mắc vào vòng lao lý, họ có cần phương pháp Ohsawa trợ giúp hay không? Ai cũng biết tự do là hai chữ quí nhất trên đời. Chúng tôi không nói đến tự do về phương diện triết lý mà chỉ đề cập đến nghĩa thông thường tức là không bị pháp luật cưỡng chế đến phải vào tù. Đã vào cảnh tù tội thì dù mau hay lâu cũng là một nỗi thống khổ. Thiên hạ có vào tù rồi, hẳn có kinh nghiệm nên một khi được ra, họ phát biểu: *Nhứt nhựt tại tù, thiên thu tại ngoại*, câu này không cần dịch nghĩa ra làm gì vì Hán cũng dễ hiểu như Nôm! Thêm nữa ai cũng biết vào tù là để trả nợ tội mình đã gây ra và bất cứ ai là người chấp pháp cũng đều muốn kẻ tội đồ - tôi không nói về mặt chính trị mà chỉ đề cập trên khía cạnh tư pháp thông thường thôi - trở nên một con người tốt lành hơn xưa. Thế nhưng có nhiều kẻ tội không ngán cảnh ngục tù mà vào đó như ăn cơm bữa, chẳng ngại một chút nào, điển hình là những tên cướp giật hay xì ke ma túy. Những ngày tháng trong đó không làm thay đổi con người để chúng chắc

chắn thành một kẻ hoàn lương mà mọi người có thể tin cậy sau này. Tôi biết ở Tây phương có nước cho ké có tội tiếp tục học hành nghiên cứu trong tù và ra ngoài thi cử đàng hoàng dưới sự quản lý chặt chẽ. Đó là một cách đối xử tốt với đồng loại, một việc làm đáng trân trọng. Điều tôi muốn nói nữa là trên thế giới nhà tù nào cũng nên bắt chước như thế để một khi ra khỏi cảnh lao lung, kẻ tội không mất mát thì giờ quí báu một khi đã trôi qua không bao giờ trở lại. Chúng ta thử nghĩ nếu kẻ có tội kia là con cháu, thân bằng quyến thuộc của ta thì những gì chúng tôi ước muốn như trên chắc không ai phản đối!

Về mặt văn hóa thì có thể như thế vì sự thành công từ thấp đến cao tùy theo năm tháng ở tù không phải là một điều gì bất khả thi. Ở ngoài đời nhà nước thường khuyến học, thế thì tại sao trong tù không làm thế ngoài việc dạy nghề để kẻ có tội hy vọng được lột xác về sau.

Tiếp theo là về phương diện đạo đức, những kẻ trên rõ ràng là kém hay thiếu, không ai chối cãi. Nhưng tại sao lại như thế nhỉ? Ohsawa cho rằng:

"Nguồn gốc mọi sự trên đời này là do thức ăn tạo nên. May hay rủi, hạnh phúc hay đau khổ, thọ hay yểu, thông minh hay dần độn, đẹp hay xấu, tất cả đều bắt nguồn từ thức ăn. Khi hiểu rõ được điều này thì ta thấy rằng loài người không hẳn là xấu mà

cũng hẳn là tốt... vì họ được đào tạo ra do thức ăn xấu hoặc tốt mà thôi." (TƯ TƯỞNG OHSAWA).

Thế thì để "cải tạo" họ một cách "vương đạo" theo một nền triết lý hiện hữu tự ngàn xưa, nay được phục hồi và chứng nghiệm "kỳ diệu" ở nơi nhiều người trên thế giới cũng như ở Việt Nam, chúng ta hãy thử một thời gian ngắn xem! Chúng tôi tin tưởng rằng một khi được trải nghiệm, chắc chắn nó sẽ đem lại một kết quả vượt quá sự ước mong. Chính vì bất lực do không có một giải pháp hữu hiệu nên các án tử hình nhiều nước từng đã bỏ rồi, một thời gian sau phải lập lại!

Chúng tôi muốn nói thêm nơi đây là nếu không có một giải pháp đầy tính nhân văn và vô cùng nhân đạo trên thì sự công chính hoàn toàn khách quan trong vấn đề xét xử trên thế giới, chúng tôi e rằng khó đạt, nhất là trong các vụ trọng án. Điển hình là ông Bao Công (trong phim truyện thì không hẳn là thực tế, nhưng chúng tôi thiết nghĩ đạo diễn cũng cố mà dựng vở sao cho thể hiện đúng hay gần đúng với tâm lý nhân vật). Khi xử thiên hạ thì ông "cấu đầu trảm" rất nhanh và mặt lạnh như tiền, đúng là "thiết diện vô tư"! Nhưng "lạnh" là thường lạnh với ai kìa, chớ khi đụng đến bà con, ruột thịt của ông, người ta thấy ông phiền muộn, thẩn thờ (xử Bao Miễn, cháu ông chẳng hạn). Ông chần chờ cố kiếm cho ra chứng cứ để cháu ông thoát khỏi tội tình đến

chết người. Rồi khi xử nhân viên, một cánh tay của ông, Triển Chiêu,... ba chữ cẩu đầu trảm ông "rặn" không muôn ra, đê rồi sau đó mấy giây có lệnh vua báo dừng. Trong ông bấy giờ như trút gánh nặng ngàn tấn chớ chẳng phải ngàn cân! Nghĩ ra điều ấy cũng phải thôi vì họ chính là ông. Giết họ vì duyên cớ gì chăng nữa cũng như là giết ông. Giết núm ruột của mình, ông sống với ai. Giết con ông, cháu ông cả giòng họ nội ngoại, tam tộc, cửu tộc sẽ khai trừ ông. Chính vì vậy, theo thiển ý của chúng tôi, đê bảo đảm tính công bằng tuyệt đối, chủ quan cũng là khách quan khi xử, các án tử hình trên thế giới nên bãi bỏ và qui về chung thân để phạm nhân có cơ hội chuộc lại lỗi lầm quá khứ. Có người phán bác, nhiều kẻ "cùng hung cực ác", đầu đầy "sạn" không thể nào cải tạo được nữa, cần phải loại ngay khỏi cộng đồng. Điều ấy đúng khi người ta không biết một giải pháp được áp dụng trên bình diện sinh vật học sẽ có giá trị "tuyệt hảo" như thế nào. Phương pháp thực dưỡng trường sinh là một "bản dịch" triết lý Đông phương qua "ngôn ngữ sinh vật học" rất dễ hiểu và thực hành được, nếu muốn. Ta hãy nghe (trong Tư tưởng OHSAWA):

"Phương pháp Trường sinh (Macrobiotics) không phải là một y học kinh nghiệm dân gian mà cũng không phải là một kỹ thuật kỳ bí, dỡ tạm, tôn giáo, khoa học, tâm linh, đối chứng trị liệu. Nó là sự

áp dụng về mặt sinh học và sinh lý học của triết lý và y học Đông phương, một quan điểm biện chứng cua Vũ trụ Vô hạn. Nó chữa Con người."

Và một khi nó chữa được con người thì qua những chuỗi ngày dài trong tù, phạm nhân sẽ "hồi tỉnh" và hy vọng họ sẽ chuộc tội lại - sòng phẳng hoặc hơn thế - bao lỗi lầm đã qua và người tuy vì luật pháp mà kết tội, nếu rüi mà oan, cái "khổ tâm" không còn vương vấn, đôi khi dính mãi vào lòng.

Với một trí phán đoán tối cao mà phương pháp thực dưỡng hứa khả, một khi thành tựu, món nợ nào mà chẳng trả được. Chúng ta, những nhà chấp pháp, hãy trải nghiệm nơi bản thân để phát kiến cái thực chất thâm áo của một phương tiện, mà theo Ohsawa, lần đầu tiên trong lịch sử loài người, xuất hiện dưới một dạng sinh vật học vào cuối thế kỷ XX, để giúp đồng loại, tức những người anh em mình, "Út cưng" của Tạo hóa chớ ai, một cơ hội "xé kén"!

Từ một chỗ tối tăm chí còn có nước chờ giờ vô nồi nước đang sôi sùng sục, hy vọng qua một thời gian giòng máu dơ bẩn được đổi mới và sạch một cách nhân đạo, họ được hóa sinh thành những cánh bướm rực rỡ muôn màu tung tăng trước mắt chúng ta và làm đẹp cuộc đời! Ngắm nghía những bất ngờ của thiên nhiên ai mà không cảm thấy thú vị trong lòng!

Ngục tù cụ thể là trại giam, nhưng đâu phải ngoài thứ đấy không có cái gì nhốt chặt con người ta sao? Đó là những thứ xì ke ma túy, bạc bài, rượu chè...những nguyên nhân dễ đưa đến chốn tội tù. Tại sao nhiều người sa vào những tụ điểm đó. Chẳng có gì khó hiểu, vì họ thiếu những niềm vui chân thực. Thay vì tìm cái vui chân chính qua sự tu hành, những kẻ xì ke ma túy tìm khoái lạc qua thuốc gây nghiện cho nhanh cũng như thay vì làm lụng, dùng công sức lâu ngày để kiếm tiền, họ móc túi người cho mau. Hậu quả việc làm "bá đạo" này ai cũng biết. Móc túi, trộm cắp thì vào tù, chích choác thì thân tàn ma dại về sau. Tôi từng nghe một BS nói bệnh nghiện ngập, bệnh nhiễm HIV/AIDS một khi vào giai đoạn cuối, có người thấy ngứa tận xương tủy. Quí vị thử tưởng tượng mang giày lỡ thấy ngứa chân, đội nón bao hiểm nhỡ thấy ngứa đầu, chịu không nổi phải mở giày, dừng xe gỡ nón mà gãi một phát cho dễ chịu chút đỉnh, còn không thì vô cùng khó chịu! Nay ngứa trong xương, ngứa "bạo" thì làm sao, làm sao? Chỉ có nước la làng, thét rách bản họng, cả bệnh viện ai cũng nghe, chịu không nổi và thầy thuốc cũng chỉ có nước vận dụng đối chứng trị liệu làm con bệnh "lịm" vào giấc ngủ cho đỡ mà thôi.

Người đi vào con đường thực dưỡng khó sa đậm vào "tứ đố tường". Họ có niềm vui và niềm vui càng ngày càng "thoáng" không cần phải tìm nơi thuốc bá

đạo! Trên con đường ăn uống đúng đắn, không tốn kém gì nhiều khiên họ không cần phải "lăn xả" vào chỗ thấy tiền là "sáng mắt"! Họ không cần phải bài bạc, cá độ đến "tán gia bại sản"!

Nhưng một khi đã lỡ lầm - ở đời này ai mà không có một đôi lần lầm lỡ - nếu có một phương tiện hữu hiệu trong tầm tay, một đường hướng "chính thực" chúng ta có cơ hội chuộc lại tội xưa rồi đồng thời lập "công" mới. Họ sẽ sống một cuộc đời bình thường, giản dị và nhất là ăn uống các loại ngũ cốc nguyên tính tức còn vỏ cám bóng lưỡng bên ngoài, không chọn các món ngon vật lạ, những đồ hộp hay đóng gói mất tính thiên nhiên đầy chất bảo quản cốt giữ được lâu. Thế là tuy tiền ít mà cũng thấy "đủ xài", không cần phải có trái "mãng cầu" đặt trên bàn thờ mà vẫn hạnh phúc và gieo niềm vui giản dị mà vô hạn cho kẻ khác! Người xưa đạt ngộ há chẳng từng nói *"bình thường tâm thị đạo"* đó sao?

Có tội, được hoàn lương rồi chắc chắn không còn thích trở lại con đường sai trái cũ nhờ một môn thực dưỡng kỳ diệu vốn mang lại vô lượng niềm vui, chúng tôi nhớ đến những trung tâm cai nghiện. Tại sao người ta cứ mãi tìm hay áp dụng những loại thuốc cai mà kết quả khả quan không được là bao, nhất là khi bệnh nhân rời khỏi trại nghiện để làm lại cuộc đời nhỉ? Tại sao người ta không áp dụng một phương pháp "đa năng" một khi chữa xong bệnh này

thì vô số bệnh "ăn theo" cũng đều được dứt điểm? Ví dụ các bệnh "nghèo", bệnh "chôm chĩa", bệnh "tham" thấy "của ai cũng là của mình", bệnh "thân tàn ma dại" ai thấy cũng không dám lại gần, v.v...

Chúng tôi tin tưởng phương pháp thực dưỡng Ohsawa sẽ tẩy, tẩy sạch mọi dáng dấp bệnh hoạn dễ tồn đọng từ quá khứ để đón vào một nếp sống mới mẻ tự do, hạnh phúc và tràn đầy "khí phách" của một "con người"!

Trên mặt báo chí ngày nay, trong nước cũng như trên thế giới, ta thấy xảy ra muôn vàn tội ác, trong đó có một tội ác thật là đặc biệt: Kẻ phạm tội không có căng thẳng tinh thần, táo tợn trong hành vi bạo lực hay hận thù chất chứa... mà là sống trong tư thế vô cùng thoái mái, vợ đẹp con ngoan, "ngây thơ vô số tội"! Đôi khi họ xuất hiện trước quần chúng như một bậc chính nhân quân tử thứ thiệt, không phải như Nhạc Bất Quần trong tiểu thuyết Kim Dung, ban phát đạo lý làm người. Thế nhưng, vậy chớ không phải vậy. Họ là ai? Chắc ai cũng đoán ra đó là bọn tham nhũng. Chúng ta hãy theo dõi chơi một chút tin tức về một trong số bọn này:

"Từ "minh tinh chính trị" đến đệ nhất tham quan"- Ngày 25-8, Tòa án Hải Nam (Trung quốc) tuyên án tử hình nguyên bí thư Thành ủy thành phố Văn Xương, tỉnh Hải Nam Tạ Minh Trung vì tội tham ô với số tài sản không minh bạch đến 25

triệu nhân dân tệ (3,66 triệu USD) -Tạ Minh Trung khéo che đậy đến độ luôn được xem là một hình mẫu cho cán bộ địa phương, được tỉnh Hải Nam ca tụng hết mực và thường được mời giảng đạo đức tại các hội nghị chỉnh đốn tác phong cán bộ của thành phố Văn Xương ...Tiền hối lộ chất đầy 19 vali... rồi có cả một "tập đoàn" tình nhân... (Trích báo "Tuổi Trẻ ngày 1/9/2008, bài của MỸ LOAN theo báo Pháp Chế, Tân Hoa Xã).

Hầu như nước nào cũng than về bọn người này. Chúng quá quắt hết sức! Chúng rất giàu chớ có nghèo khổ gì cho cam! Càng giàu chúng càng thấy "khát tiền" như những vùng khô hạn lâu năm khan nước! Suy nghĩ kỹ, chúng ta không nên trách cứ gì họ. Thay vì bị bệnh này bệnh nọ khó chữa theo Tây y, họ mắc một chứng bệnh ngặt nghèo luôn luôn dày vò cơ thể, đó là "Khát". Quí vị thử một lần không uống, nhịn khát thử xem sao! Nhịn đói còn dễ chịu, chớ khát mà không có nước uống thì trông tội lắm! Không biết chúng ta có "tội nghiệp" cho bọn khát tiền của dân không nhỉ? Có thể "còn lâu" chúng ta mới thương tụi lột da xé xác mình, chớ Ohsawa thì Ổng "thương" đấy! Chứng cớ? Vì Tiên sinh cho rằng: "*Nguồn gốc mọi sự trên đời này là do thức ăn tạo nên...*"!

Thế thì một khi bọn này vào tù, chúng ta nên chữa trị cho chúng. Đừng cho chúng ăn uống những món ngon vật lạ "độc địa" rất Âm chẳng hạn như

cam nho lê táo nhất là thứ ngoại nhập, đường sữa, bánh keo sôcôla . từ ngoài đưa vào mà hãy cho ăn theo phương pháp Ohsawa với các số "cao nhất" để chữa cho "hữu hiệu nhất" và "mau lẹ nhất" hội chứng nan y này.

Cái hậu quả phải lãnh là mất tự do, một thứ quí báu nhất trên đời là một tấm gương cho những kẻ đang đi vào con đường tăm tối, có ngày phải sa chân nơi hầm hố nguy nan. Họ phải (hay thân nhân của họ giúp cho), tự chữa lấy cơn bệnh hiểm nghèo mà một ngày nào đó sẽ "phát tán" và đỡ không kịp! Chúng tôi luôn luôn tin tưởng phương pháp thực dưỡng này sẽ làm giảm nhiều và có thể làm dứt hẳn mọi thứ khát nữa: khát "tình", khát "máu"... Ngay cả khát nước thì những người theo phương pháp thực dưỡng khi quen hơi, cũng uống rất ít, không như những người ăn uống gạo trắng, một thực phẩm chính mà hoàn toàn "bất túc".

Nói đến chuyện "khát tiền" sinh ra chuyện "làm bậy", chúng tôi liên tưởng đến một cái khát khác, tuy có nhiều người tôn vinh, tán thưởng, nhưng tôi cũng thấy nó "làm sao" ấy! Đó là bệnh mê đồ cổ, mê một loại sưu tập nào đó quá đáng.. Nhiều người đồ cổ đầy nhà, nhưng lúc nào cũng thấy thiếu và sẵn sàng "nhập kho" cho "đủ bộ!". Người xưa đã nói: Biết đủ ấy là đủ, đợi đủ biết bao giờ mới đủ. Cái làm cho đủ, đợi đủ, nếu có gây phiền cho một

mình mình thôi thì ai làm ráng chịu, nhưng nhiều khi gây phiền hà cho kẻ khác, đó là điều tôi muốn đề cập. Gây phiền cho mình là gì? Đó là cuộc sống con người vốn "hữu hạn" mà của cải cổ thu gom ký cóp suốt cả một cuộc đời "quá nặng". Đến lúc phải "đi xa" không làm sao vác nổi đành "tiếc ngẩn tiếc ngơ" bỏ lại, bởi sợ con cháu về sau sẽ bán đổ bán tháo chúng đi, rồi một mai có "đầu thai" trở lại đâu còn gì nữa các món "yêu thương". Sợ nhưng không sao ngăn cản sự thể Chiến quốc, Xuân thu "gặp thời thế, thế thời phải thế" và rồi "Gone with the wind"! (Cuốn theo chiều gió). Tất cả đều trở về "không" thì cuộc đời con người có nên vì một cái gì đó có tính vật chất chiếm trọn hết tâm hồn mình chăng hay con người còn một cái gì khác đáng "tôn thờ" hơn, đáng khai phá hơn. Chúng tôi đã từng trích dẫn một câu nói của cổ nhân Trung Quốc: "Những đam mê ở đời này là những tên cướp, cướp đi đời sống của con người!" Ngẫm nghĩ thật chí lý thay! Còn gây phiền cho người là như thế nào? Tôi còn nhớ sau 1975, một buổi sáng nọ tôi dạo các dãy hàng bán sách cũ và có mua một cuốn sách hiếm bằng tiếng Pháp, tôi không nhớ rõ tựa. Vừa lúc ấy có một người lớn tuổi nhưng còn mạnh mẽ, lanh lợi lắm. Tôi biết ông ấy vì ổng nổi tiếng trên nhiều lĩnh vực. Thấy tôi mua quyển sách mà ông cũng ưa thích, ông năn nỉ tôi nhường. Thấy ông cứ ỉ ôi hoài, tôi chịu. Ông

cám ơn tôi rối rít rồi hẹn có ngày đến thăm tôi! Trời đất ơi! Tôi là một kẻ "vô danh tiểu tốt", ông có biết nhà cửa tôi đâu mà hòng đến thăm! Phải chăng chính cái sự mê đắm quá quắt, mãi chỉ nghĩ đến mình, đôi khi khiến con người "xạo" quá đi thôi! Tôi cũng có quen nhiều người thích sưu tầm như ông cụ trên. Cửa cải cổ thì quá nhiều, nếu qui ra tiền thì không biết đến bao nhiêu, nhưng họ thiếu thốn mọi bề, không cách chi làm cho cuộc sống được bức phá thông thoáng, thoải mái hơn. Nói là nói vậy thôi, xin đừng hiểu lầm là tôi bài xích những ai chơi đồ cổ, có điều cái gì "quá đáng" đều nguy hiểm, cũng như ăn cơm gạo lứt mà ăn quá độ thì cũng trúng thực mà "chết" thôi! Cuộc đời có vô lượng cái đẹp, cái vui, đâu phải chỉ nhìn một hướng, thấy một thứ rồi cho rằng đấy là tất cả sao?. Trời cao đâu phải là cái "vung", thế mà có kẻ cho đấy là cái vung và chỉ tổ làm "bẩn chật" đời mình vốn tương đối và hữu hạn. Cái mê này cũng như mọi cái khát ở trình độ thấp, cùng một pháp đối trị như nhau, nếu không thì một hạng hướng vào chốn lao lung nhãn tiền, còn một hạng thì che mất con mắt tâm linh thông thoáng, không cho bừng sáng. Cả hai cùng một họ một hàng, nghĩa là cùng bế tắc như nhau!

Từ trước tới giờ, quí vị và các bạn đều thấy phương pháp Ohsawa như một thứ nước uống tinh khiết bình thường, rất cần có mặt trong cuộc sống

hằng ngày. Không có nó, mọi thực giai khát đều không thể hiện. Mọi chất liệu lắm khi kỵ nhau, cũng như các tôn giáo đôi khi chống đối nhau, ngay cả tôn giáo với khoa học nhiều khi cũng khó hòa hợp, nhưng phương pháp thực dưỡng một khi đi vào các lãnh vực ấy đều hòa tan và tôn trọng chất lượng mà nó đang hòa lẫn. Khi nước hòa với sữa có ai nói chai nước đâu mà là chai sữa.. nó làm cho sữa thành tựu chất lượng đặc trưng trong khi chất nước chẳng ai thèm để ý. Phương pháp Ohsawa giúp cho tôn giáo ngày nay lấy lại vị thế tâm linh ưu việt đang bị chao đáo, cho khoa học, cho mọi ngành nghề có cơ phát kiến nhiều mới lạ mà không "kể công"! Còn như đứng một mình, nó vẫn trụ vững chãi. Chúng ta há không thấy những chai nước khoáng bán rất đắt, đắt hơn cả xăng dầu, mà bán rất chạy đó sao? Ai đi đâu xa cũng cần đến nó! Quí vị đã thấy đấy, phương pháp thực dưỡng có công năng giúp cho mọi tầng lớp trong xã hội loài người chúng ta thoát khỏi gông cùm của giác quan, phục hồi sức khỏe và thẳng tiến tới một đời sống tâm linh cao quí mà tôn giáo nào cũng nhắm đến vì hiển nhiên là chỉ có tinh thần mới là cõi vô hạn và hằng sống!

Vậy nếu thấy tính ưu việt của một phương pháp thực dưỡng mang tên Ohsawa vô cùng cần thiết cho loài người trong thời đại hiện nay, và biết rằng cuộc

đời là huyễn mộng, chúng ta cũng nên tạo những giấc mộng đẹp, luôn luôn là đẹp bằng cách một khi làm từ thiện thông thường, chúng ta hãy giới thiệu cho quần chúng một phương tiện hoàn thiện bản thân hằng ngày mà cũng là một cơ hội cuối cùng để vượt lên sự chật hẹp và đau khổ triền miên, không biết chấm dứt đến bao giờ!

Lời bạt

Thế là tập 2 Hỏi & Đáp đã ra đời và chờ đợi sự phản hồi của độc giả thân mến của tôi.

Công trình nào cũng có cái khuyết điểm của nó, không nhiều thì ít, càng ít thì càng tốt, chứ không bao giờ có chuyện hoàn toàn khuyết, hoàn toàn ưu và tập sách này cũng không ngoại lệ. Vậy quí vị và thân hữu cứ mạnh dạn phê phán "gắt củ kiệu" cho chúng tôi nhờ. Sai thì "sửa", đúng thì mừng. Nhưng thật ra là cái Mừng không "ngon" bằng cái được cho thấy sự sai sót. Chính cái này mới gây "chấn động" và một khi chấn động được giải tỏa thì con người mới thấy thoải mái dài lâu và cảm nhận được hạnh phúc. Cũng như bình thường thì không ai thấy mình sung sướng, nhưng một khi khám bệnh được biết mình đang mắc một "hội chứng" ngặt nghèo, tức khắc "hồn vía" lên mây! Sau đó nếu được ai đó chỉ cho phương pháp thực dưỡng Ohsawa chẳng hạn và áp dụng thành công thì mới cảm nhận cuộc sống "bình thường" trước đây "vốn dĩ " hạnh phúc mà mình vì "quán tính" nên đã lơ là!

Vì thế cho nên nơi đây, chúng tôi xin ghi công ơn của anh chị Nguyễn Công Phú đã mất thì giờ gở cho những gút mắt gây đụng chạm không đáng về hình thức lẫn nội dung, anh chị Nguyễn Văn Trung

đã bổ túc cho một số chỗ sai sót không thể nào tránh khỏi, anh chị Nguyễn Ngọc Thạnh đề nghị sắp xếp bố cục lại cho người đọc khỏi hụt hẫng...Một viên đá mà khéo dũa khéo mài cũng thành món nọ món kia có giá hơn. Chúng tôi xin tạc dạ các tấm thịnh tình!

Tập sách viết xong, tôi có đọc lại và đôi lúc cười một mình, ai mà nhìn chắc không biết tại sao. Nhưng rồi có lẽ quí vị cũng đã biết.

Đem một chút thú vị và lợi ích nhiều cho độc giả và thân hữu là một điều trong tâm chúng tôi hằng ấp ủ. Các bạn thử nghĩ ai đó đi đâu, dù đến năm châu bốn biển từ bây giờ cho đến vô lượng kiếp về sau, đều có bè bạn thân thương yêu quí đón chào, còn gì vui hơn. Đó là một gia sản lớn lao về tinh thần, mà muốn nói về mặt vật.chất cũng không phải là không đúng. Điều ấy ngẫm ra cũng không phải là cái gì khó hiểu.

Và để lắng nghe ý kiến phản hồi của quí độc giả, cơ sở của việc làm tiếp tục trong tương lai, nên hay không về phương pháp thực dưỡng Ohsawa, tôi xin ghi sau đây địa chỉ và e mail:

Ô. HUỲNH VĂN BA
458/1 Nguyễn Đình Chiểu P4.Q3. TPHCM.
E mail: baohsawa@yahoo.com

Mục Lục

Lời nói đầu 5

1. Trên báo chí người ta thường thấy giới thầy thuốc Tây cũng như Đông y trả lời bạn đọc hỏi về bệnh tật của mình, ông có thể cũng với những bệnh như thế mà trả lời theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa hay không? Có so sánh, chúng tôi mới có những nhận định tốt hơn, lợi hơn cho chính mình. Chớ cứ thấy một chiều, nhiều khi bi bế tắc mà không biết tính sao đây! 7

So sánh 1 : Sỏi trong túi mật 8

So sánh 2 : Xơ gan 10

So sánh 3 : Mất ngủ, xanh xao 12

So sánh 4: Mất cảm giác nghi bệnh Phong 15

So sánh 5 : Vô sinh 17

So sánh 6 : Già mắc bệnh tim và khớp 19

So sánh 7 . Bệnh Gút 20

So sánh 8 · Làm sao sinh con trai theo ý muốn 23

So sánh 9 : Trẻ bị ung thư máu 24

So sánh 10 · Vết thương khó lành 27

So sánh 11 phục hồi sức 28

So sánh 12. Nghi bị lãnh cảm 31

So sánh 13: Bệnh tâm thần 33

So sánh 14 : Thần kinh, tim mạch 36

So sánh 15: Biểu hiện thiếu máu cơ tim 37

So sánh 16: Đi tiêu ra máu 40

So sánh 17: Béo phì 42

So sánh 18: Nốt ruồi có nguy cơ thành ung thư? 44

So sánh 19: Co thắt động mạch vành, đau ngực 46

So sánh 20: Ho ra máu tươi 48

So sánh 21: Tổn thương não 49

So sánh 22: Móng chân bấu vào thịt 51

So sánh 23: Hư khớp trầm trọng nằm liệt 53

So sánh 24: Viêm amiđan 54

So sánh 25 : Viêm ngoài da 56

So sánh 26: Viêm tắc động mạch ở các ngón tay 59

So sánh 27: Bệnh dạ dày 61

So sánh 28: Loét dạ dày 62

So sánh 29: Ung thư dạ dày 64

So sánh 30: Bệnh thần kinh tọa 67

So sánh 31: Đau cột sống 70

So sánh 32: Thoát vị đĩa đệm 71

So sánh 33: Cận thị 73

So sánh 34: Không kinh nguyệt 77

So sánh 35: U nang buồng trứng 78

So sánh 36. Viêm xoang, viêm mũi 80

So sánh 37· Viêm xoang man tính 82

So sánh 38. Bạch tạng, bạch biến 83

2. Luận về cơ bản, phương pháp Ohsawa có đáp ứng với hầu hết bệnh tật của loài người hay không? 85

3 Như mọi người đều biết, ở Việt nam môn thể thao vua là bóng đá được quần chúng rất hâm mộ, hâm mộ đến cuồng nhiệt 90

4. Chúng tôi thiết nghĩ, theo đươc phương pháp thực dưỡng Ohsawa không dễ dàng một chút nào vì một khi ra đường hay đ. đó đi đây, chúng tôi không thấy người ta ban những món ăn như ý, thành thử đều sa ngã cả 93

5. Trong "tuổi trẻ"ngày 6/4/08 có một thông tin rằng "số trẻ không tiêm chủng vaccin viêm gan B tăng mạnh"sau một số sự cố gây tử vong liên quan đến việc chích ngừa vaccin viêm gan siêu vi B 97

6. Trong cuộc sống, tôi thấy con người ta hay kèn cựa ganh tị nhau rồi tự tôn tự ti 96

7. Tai sao tôi ăn cơm gao lứt nhai rất kỹ đến thật là nhuyễn nhưng lại bị bón 100

8. Trong tờ báo Thanh Niên ngày 20/5/08 ở mục XA LỘ THÔNG TIN SỨC KHỎE có một thông tin về Ung thư vú và tuyến tiền liệt 102

9. Tôi biết nhiều người dùng theo Phương pháp Ohsawa rất khả quan trong khi tôi theo phương thức số 7 mấy tháng nay ma không thây kết quả mây và ốm đi nhiều 104

10. Phương pháp Ohsawa, chúng tôi không nói "Gạo lứt muối mè" có vẻ "khắc nghiệt" quá, người mà hiểu qua chắc không ai là không thấy cái hữu lý của nó 106

11 Tôi có một người ban bị bướu ung thư trong phổi, Tây y ngại phẫu thuật và anh bạn tôi chịu chuyển qua phương pháp thực dưỡng. Nhưng rồi không biết sao, bệnh anh ta năng thêm 108

12. Hiện nay chúng tôi thấy thiên hạ chạy theo các vị thuốc thần kỳ như nấm linh chi, mật gấu, sâm nhung, yến sào, đông trùng hạ thảo, hải sâm 109

13. Trong xã hội ta nhiều người mắc hội chứng Down 110

14. Tôi thì trong người bệnh nhiều thứ nào có nang ở ngực, máu nhiễm mỡ, lại hay nhức đầu 115

15. Nhiều người thường cứ hỏi tôi. ông Ohsawa đề ra một phương pháp cho con người sống thọ mà sao ông mới đến tuổi 74 đã ra đi sớm thế! 117

16. Nếu các ông nói các nền y học hiện nay không cần thiết cho con người 119

17 Tuổi đã cao và trước đây vì không rành phương pháp thực dưỡng nên khi bị bệnh tim năng, tôi có nhập viện và chịu phẫu thuật 120

18. Tôi mắc một chứng khó nói và có đi khám bác sĩ họ cũng cho biết là do bệnh ở vùng tiêu hóa và khó hết. Đó là chứng hôi miệng thường xuyên 124
19. Người cao tuổi ăn uống thế nào là hợp lý? 125
20. Trên cơ sở một nền khoa học chính xác của thời hiện đại mà trong Tây y người ta còn thấy xảy ra những trường hợp chẩn đoán nhầm 128
21. Xin Ông cho tôi nêu lên một t.n tức mang tính thời sự để chúng ta xem có cách nào giải quyết cho rốt ráo, cho trọn vẹn tình thương hơn Báo tuổi trẻ ngày 30/11/2008 nêu lên cái tin Hàn Quốc cho phép "cái chết êm ái". Đứng trên tinh thần y học... ... 131
22. Gần đây trên báo chí thường thấy đề cập đến vấn đề sừng tê giác, cao hổ cốt, v v 140
23. Tôi hiện không có bệnh gì chí nguy, nhưng vẫn buồn phiền vì mặt mày tôi lúc nào cũng đầy mụn 143
24. Tôi vốn nhiều bệnh trong người, nào u nang, nào máu nhiễm mỡ, nào đau các khớp, nào bi bón 144
25. Người ta thường nói "Sinh Lão Bệnh Tử" là bốn cái khổ khắc nghiệt của cuộc đời, Vậy PP.Thực dưỡng có giúp người ta thoát ra khỏi chúng hay không? 145
26. Gần tháng nay nhờ nghe đĩa và đọc sách, tôi ăn uống theo PP.Ohsawa triệt để Bệnh thấy giảm rất nhiều và có lẽ 147

27. Không biết sao độ rày (2008) học sinh các cấp bị cận thị khá nhiều 149
28. Ông hãy nói rõ cho chúng tôi xem cái lợi ích thực tế của phương pháp thực dưỡng 153
29. Không biết sao cuối năm nay, 2008, giá thuốc Tây đột ngột tăng cao 155
30. Ai cũng nói rằng hiện nay thiên hạ dùng hóa chất trong sinh học rất nhiều 158
31. Trong Tây người ta thường thấy có những bệnh "nan y"tạm chữa được, tuy không dứt hẳn mà giúp bệnh nhân kéo dài sự 160
32. Tôi có một đứa con từ khi lọt lòng đã bị dị tật bẩm sinh. Bệnh viện Tim khám thì cho rằng 163
33. Trong mục "Tư Tưởng Ohsawa" ở quyển "Phục hồi sức khỏe", ông đưa cái "Không" lên trang đầu tiên 165
34. Trong xã hội ta ngày nay, chắc Ông và rất nhiều người hẳn biết có gia đình sinh toàn con gái, rồi có gia đình lại sinh toàn con trai 168
35. Tôi xin hỏi ông một câu "cắc cớ"chứ thật ra tôi chắc là không làm sao khỏi được. Đó là những người mù mà ăn uống triệt để theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa có thoát khỏi 170
36. Nhiều người thấy sức khỏe mình không tốt, vào bệnh viện để khám thi bác sĩ phát giác ra một 172

chứng bệnh ngặt nghèo khó trị như nhiễm HIV/ AIDS hay ung thư chẳng hạn, họ không dám nói

37. Ông VĂN NGUYỄN tổng hợp từ BBC (tuổi trẻ ngày 31-08-2008) một bài viết nêu lên 9 chiếc hố vợ chồng trẻ thường lọt vào 174

38. Những gì gọi là Triết thì thường là đọc khó trôi và nhức đầu, đôi khi gây cho mình cái trạng thái "tưng tửng" 184

39. Tôi là Bác sĩ. Được đọc những sách về phương pháp thực dưỡng, tôi thấy hữu lý. 187

40. Trên báo chí gần đây ở các mục thuộc vấn đề sức khỏe, các nhà dinh dưỡng học hay các hiệp hội y tế nước ngoài và trong nước thường khuyên Ăn ít muối 189

41. Tôi thì chịu "Ăn cơm gạo lứt" nhưng cũng có khi vì bạn mà phải đi dự một hai cuộc nhậu. Nhân lúc rượu vào lời ra, các ông bạn nhậu của tôi phát biểu toáng lên: Cuộc đời là huyễn mộng 192

42. Trong tôn giáo tôi theo có phép ăn chay, có đường hướng tu tập thì chúng tôi đâu cần phải theo một đường lối tu hành nào khác. 194

43. Trên báo Công An ngày 7/2/09 ở mục CHUYỆN BỐN PHƯƠNG kể một chuyện CỔ TÍCH 196

44. Trong giới nghệ sĩ, những người nam mà đóng vai nữ rất thành đạt và điệu nghệ đôi khi còn hơn cả giới này 199

45. Đọc báo đôi khi thấy thấy có người mong ước sao thời gian sống già rút ngắn lại 201
46. Tôi có một bà mẹ không mắc bệnh chi ngoài chứng hoang tưởng. 206
47. Trước đây không lâu, báo chí có cho biết một bệnh lạ xảy ra ở những người đào vàng 209
48. Hiện nay ở nước ngoài cũng như ở nước ta và ngay cả trên sân khấu hài kịch người ta thấy giới tính thứ ba xuất hiện "hơi nhiều" 212
49. Hai vợ chồng tôi thì theo phương pháp này từ lâu, trước thời kết hôn lận, trong thời có bầu bà xã tôi cũng ăn uống đúng phép thực dưỡng, thế mà đứa con trai khi lớn lên, đi học và nội trú ở trường, về nhà nó ăn nhác 216
50. Vốn mắc nhiều bệnh từ khi chưa có chồng, nay thì bệnh gì cũng hết nhờ ăn uống theo phương pháp thực dưỡng nên tôi không muốn ăn theo lề lối cũ. Với lại dùng cơm gạo lứt lâu rồi nên quen, ăn gạo trắng thấy "nhạt nhẽo" làm sao ấy! Nhưng chồng tôi không phải vậy 218
51. Tôi là một người chồng theo phương pháp Ohsawa như một tín đồ ngoan đạo chỉ vì một lẽ đấy là một con đường đưa tôi đến sức khỏe vô cùng ổn định, một tinh thần thông thoáng và hạnh phúc trong mơ. Nhưng bà xã nhà tôi 219

52. Hiện nay trên thế giới cũng như ở Việt Nam, nhiều nơi xảy ra các trận dịch thuộc gia cầm, rồi bò long móng 221

53. Một giảng viên tâm lý học trên một tờ báo hằng ngày phản bác quan điểm con cái học dỡ là do di truyền và cho rằng nhân cách của trẻ bị nhiều yếu tố chi phối 224

54. Tôi xin hỏi ông một câu có tính tổng quát là trong xã hội ngày nay ai là người cần đến phương pháp thực dưỡng Ohsawa nhiều nhất 226

Lời bạt 249